

MAGAZYN *razem z dodatkami*

Jacek Karnowski. Sopocka wańka-wstańka. 60-latek poczuł wiatr w żaglach

● Zginęli, bo chcieli ocalić życie. Nie swoje. Żydów. Rodzina Ulmów będzie beatyfikowana

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV



GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

Piątek
3.03.2023

Nr 52 (4904)
Nakład: 14.430 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,90 zł (w tym 8% VAT)

KOŚCIÓŁ BISKUP ZBIGNIEW ZIELIŃSKI PRZEJMUJE RZĄDY W DIECEZJI

Jutro ingres i homagium



Tak zaczyna się posługa ordynariusza. Ingresowi, czyli uroczystemu przejęciu władzy towarzyszy homagium - hołd kapłanów i wiernych **str. 4**

Rozmowa. Co nam zostało z postanowień noworocznych? Czy wciąż mamy chęć do wysiłku? **str. 2**

Religia. Z diabłem nie ma dyskusji - mówi papież Franciszek. Bo diabeł dzieli **str. 10**

Oceany. Był czas, kiedy statki Polskiej Żeglugi Morskiej woziły żywe zwierzęta. Końskie, krowy... **str. 6**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Szczecinek żegna swoje niepokalanki. Były tam od lat

TYGODNIK REGIONÓW - STR. 12



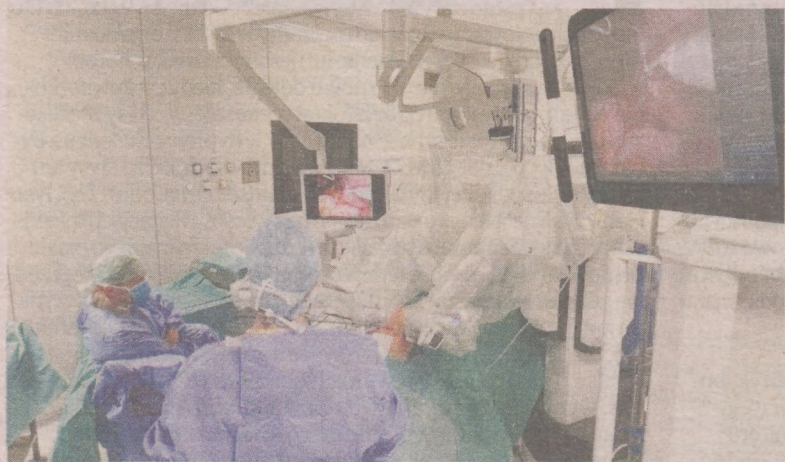
Fitness sylwetkowy i kulturystyka - to bawi tę dziewczynę

TYGODNIK REGIONÓW - STR. 17



Niezlomni byli wykłęci także na Pomorzu.

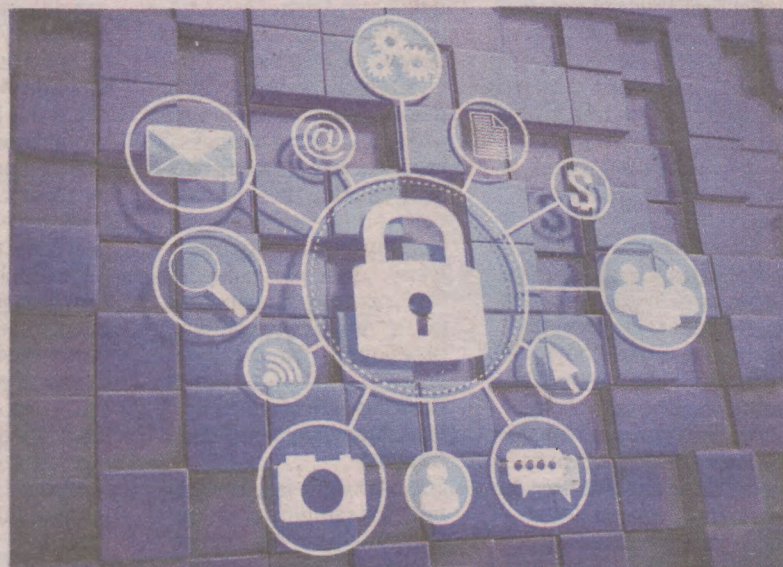
Historie tych, o których walce musimy zawsze pamiętać **TYGODNIK REGIONÓW - STR. 18**



Robot da Vinci pomaga dzieciom. Udana operacja w Gdańsku **str. 5**

Cyberprzemoc, pornografia - internet to zło. Wiedza, szerokie horyzonty - internet to dobro. Jak bezpiecznie korzystać z sieci, uchronić przed nią dzieci. Jak samemu się w nią nie zaplątać.

TYGODNIK REGIONÓW - STR. 14



FOT. CANVA

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

SOBOTA

● Świątuj z nami komunistami - szturm na Pomorze

PONIEDZIAŁEK

● Sportowy24: Wiele dyscyplin w jednym magazynie

WTOREK

● Strefa Biznesu: Raport GUS o polskim PKB

ŚRODA

● Strona Zdrowia: Niewydolność serca a sól

CZWARTEK

● Pod paragrafem: Policja żydowska w gettach

PIĄTEK

● Puls i Tygodnik Regionów - dziennikarstwo z górnej półki

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

Dobrze dobrane ćwiczenia to większy postęp, a w efekcie lepsza motywacja

Jakub Czerwiński
Rozmowa**Z Oskarem Bieńką, certyfikowanym trenerem personalnym, trenerem przygotowania motorycznego.**

Jak to było z tymi noworocznymi postanowieniami? Rzeczywiście w styczniu dużo osób zgłosiło się do ciebie na treningi? Tak naprawdę zaczęło się już w grudniu. Ludzie zaczęli wypytywać, interesować się treningiem i aktywnością fizyczną. Tak jest co roku i to jest standard. Właśnie w okresie grudzień-luty ludzie zaczynają wzmożone poszukiwania regularnej aktywności fizycznej.

Jakim rodzajem treningu najbardziej się interesują?

W mojej branży to najczęściej trening typowo redukcyjny, czyli odchudzanie, zrzućcie zbędnych kilogramów i pozbycie się tkanki tłuszczowej. Zgłaszają się też osoby, które chcą po prostu zadbać o siebie pod względem sprawności ogólnej czy też pozbycia się dolegliwości bólowych spowodowanych siedzącym trybem życia. Niektórzy chcą zwyczajnie zbudować masę mięśniową, ale nie mówimy tutaj o kulturystyce, tylko o zwykłym zadbaniu o swoją sylwetkę i ujędrnieniu ciała.

Jak to wygląda po kilku tygodniach? Osoby, które rozpoczęły treningi na początku roku, wciąż ćwiczą, a może ten zapal już ostygł?

Zdecydowanie te osoby wciąż trenują, więc to jest duży plus, bo zadaniem nas trenerów jest właśnie utrzymywanie tej motywacji. To nie jest tak, że te osoby gdzieś same zaczynają i wychodzą pobiegać w zimowych warunkach, co po kilku razach szybko przekłada się na spadek motywacji. Jak już ktoś przychodzi do trenera w określonym celu, to jest zupełnie inny rodzaj motywacji, bo są to osoby, które faktycznie chcą na sto procent zacząć nową przygodę. Oczywiście często zdarza się tak, że sama aktywność, jaką jest siłownia, nie do końca trafia w gusta. Bywa



Oskar Bieńko: - Inne jest podejście do treningu, kiedy idziemy na siłownię i mówimy: „dzisiaj coś tam poćwiczę”, niż gdy pracujemy pod czyimś okiem według planu

więc, że ktoś przychodzi się sprawdzić, ale zobaczy, że to nie jest rodzaj ćwiczeń dla niego i wybiera inną aktywność fizyczną, co też jest w porządku. Zdecydowana większość podopiecznych jednak z nami zostaje.

Czym trafiasz do osób, które z tobą trenują, że mimo zmęczenia i momentów zwątpienia nie rezygnują z dalszej pracy?

Szczerze mówiąc, nie mam oklepanych reguł motywacyjnych. To chyba kwestia tego profesjonalnego spojrzenia, którego brakuje nam, kiedy ktoś próbuje trenować indywidualnie. Jak podopieczny przychodzi do trenera i widzi, że faktycznie się nim zajmuje i ma poukładany dokładny plan treningu, to wzbudza zaufanie. Dzięki odpowiednio dostosowanym ćwiczeniom podopieczny będzie widział większy progres, a to przekłada się na większą motywację w realizacji określonych celów. Inne jest podejście do treningu, kiedy idziemy na siłownię i mówimy: „dzisiaj coś tam poćwiczę”, niż gdy pracujemy pod czyimś okiem według określonego planu.

Czyli łatwiej jest wytrwać w postanowieniu pod okiem trenera?

Zdecydowanie tak, a przynajmniej na samym początku. Oczywiście, to nie musi być wieloletnia przygoda tylko

pod okiem jednego trenera, ale na początek polecam każdemu, żeby zobaczyć, jak to wygląda. Trzeba poznać rodzaj ćwiczeń i sposób ich wykonywania, a także wypracować w sobie ten nawyk robienia treningu. Ja znam bardzo dużo osób, które miałem pod swoją opieką, a później poszły już swoją drogą i zaczęły trenować na własną rękę, bo mają wystarczającą wiedzę, jak bezpiecznie ćwiczyć, żeby nie zrobić sobie krzywdy.

Dużo osób decyduje się na rozpoczęcie aktywności fizycznej, ćwicząc w domu przy nagranych i wrzuconych do internetu treningach. Czy to jest dobra droga dla początkujących, czy jednak lepiej zacząć właśnie pod okiem specjalisty?

Oczywiście to też jest dobra droga do aktywności fizycznej. Warto jednak wcześniej skontaktować się z lekarzem i fizjoterapeutą, żeby mieć pewność, czy możemy sobie pozwolić na określony rodzaj ćwiczeń. Zwłaszcza kiedy podczas ich wykonywania odczuwamy jakiś ból lub dyskomfort. Jeśli jednak nie ma przeciwwskazań, a ktoś woli trenować w domowym zaciszu, to jest dobra droga. Lepsza taka aktywność, niż nierzeczywiście niczego. Ja też mam swój kanał, na którym umieszczam filmy z treningami. ©©

KALENDARIUM

3 MARCA
URODZILI SIĘ

1934 Jacek Kuroń, polityk, historyk, działacz tzw. czerwonego harcerstwa, jeden z przywódców opozycji w okresie PRL, współzałożyciel Komitetu Obrony Robotników. Kawaler Orderu Orła Białego. Dwukrotny minister pracy i polityki socjalnej. Kandydat na urząd prezydenta RP w wyborach w 1995 roku.

1956

Zbigniew Boniek, polski piłkarz, trener, działacz piłkarski i biznesmen. Kapitan reprezentacji Polski w piłce nożnej, uczestnik 3. turniejów finałowych mistrzostw świata. Dwukrotny klubowy mistrz Polski w barwach Widzewa Łódź, mistrz Włoch, zdobywca Pucharu Włoch, a także m.in. Pucharu Europy (1985) i Pucharu Zdobywców Pucharów (1984) z Juventusem, zdobywca Pucharu Włoch i medalista mistrzostw Włoch z AS Romą. Jeden z sześciu polskich piłkarzy, którzy zdobyli Puchar Europy. Selekcyjner reprezentacji Polski, prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej, członek Komitetu Wykonawczego UEFA. Od 2021 wiceprezydent UEFA.

ZMARLI

1932

Alfieri Maserati, włoski kierowca wyścigowy i inżynier. Założyciel przedsiębiorstwa motoryzacyjnego Maserati. W 1903 roku Alfieri wraz ze swoim bratem Bindo rozpoczął pracę w Isotta Fraschini w Mediolanie. Po kilku latach pracy został wysłany do Argentyny, po powrocie, z której założył Societa Anonima Officine Alfieri Maserati w Mediolanie. W czasie I wojny światowej firma zajęła się produkcją części wojskowych. Po wojnie jej siedziba została przeniesiona do Bolonii.

2011

Irena Kwiatkowska, polska aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna, artystka kabaretowa. Najbardziej znana kobieta pracująca na świecie.

2020

Stanisław Kania, polityk, poseł na Sejm, w latach 1980-1981 I sekretarz Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej, członek Rady Państwa (1982-1985). Budowniczy Polski Ludowej.

ZE STARYCH SZPALT

Czemu razić oczy?
Przecież możesz Twoje
PIĘGI
znakomicie usunąć
LESCHNITZERA
MAŚCIĄ I MYDŁEM

W aptekach i drog. maść 8'16, mydło 2'80. Gdzie nie ma, wprost: Aptekarz Drancz i Ska Bielsko. 8850k

CUD XX. WIEKU!!! NIEMA ŁYSYCH!!!

Po zastosowaniu balsamu roślinnego „VERUS” następuje wzmocnienie cebulek włosowych, skutkiem czego bujny porost włosów jest nieunikniony. Balsam roślinny „VERUS” wraz z dokładnym sposobem aplikacji jest do nabycia: Skład Główny na Wól Krakowskiej: Drogeria J. Wilkosz, Kraków, Karmelika 14
detałcznie: Drogeria „Sanitas” — Kraków, Długa 16.
Drogeria Stefana Hyla, Kraków, Wińska 6.

Balsam roślinny „VERUS” zatw. przez Władze za Nr. 442 oznaczony został na Wystawie w Paryżu najwyższą nagrodą „Grand Prix” i Wielkim Medalem Złotym.

Kto nadsłał nam swój dokładny adres wraz z wynikiem tego ogłoszenia otrzyma pocztą za załączeniem zł. 9.50 komplet dla pełnej kuracji: flakon balsamu „VERUS”, 1 pud. ziół „Tatara”, oraz mydło przeciw anemii włosów.

Stare prasowe reklamy mają swój niewątpliwie urok. Oto, z czym walczyły nasze babcie i zmagali się dziadkowie

PODŁOŚĆ LUDZKA
NIE ZNA GRANIC

Pomyślałem sobie to, co wyżej, kiedy zobaczyłem te dwie prasowe reklamy, które są jeszcze wyżej nad tym, co sobie pomyślałem. No bo jak tak można? Przecież to, że ktoś jest piegawaty albo łysy nie zależy od niego. W końcu kto może kontrolować rozłożenie melaniny w swoim organizmie. Albo to, że odziedziczył łysienie lub jest ono oznaką choroby. A jednak były czasy, nie tak znowu odległe, kiedy piegawata kobieta nie miała wstępu na arystokratyczne salony, a łysy mężczyzna miał raczej małe szanse na sukcesy w dyplomacji. Jeden z byłych szefów polskiego MSZ miał nawet powiedzieć, że „łysy ambasador źle świadczyłby o kondycji finansowej narodu”. I co, łysom? Mało jest też prowadzących bez włosów w stacjach telewizyjnych, no ale akurat to (mając w rodzinie telewizyjnego oświetleniowca) jestem w stanie zrozumieć. Przeczytaliście to poprzednie zdanie? No właśnie: podłość ludzka nie zna granic. A zaczyna się już w szkole. Okulamicy, rudzi, piegawaci i grubi. Okulamik to najczęściej kujon, rudy jest fałszywy, a gruby nie umie grać w piłkę. Tylko piegusi jakoś mogli sobie poradzić, bo Astrid Lindgren wymyśliła Pippi Langstrumpf, a Edmund Niziurski - Marka Piegusa. I tak to trwa. I boli tak samo jak kilkanaście lat temu. Wówczas tylko nikt nie nazywał tego hejtem. No, ale czemu się dziwić skoro dziś polityk potrafi czynić innemu politykowi zarzut z tego, że jest gruby. Bo się nachapał. Ja też jestem gruby, a nie żyję z poselskiej pensji. Po prostu się zapuściłem, by zarobić na utrzymanie. Podłość ludzka nie zna granic. ©©

POTWIERDZONO NAUKOWO: JAK SKUTECZNIE I ZDROWO SCHUDNĄĆ?!

CZYTAJ
UWAŻNIE!

DAR ZDROWIA z Ameryki Południowej już w Polsce

To dzięki tej skutecznej metodzie,
DAGMARA KAŻMIERSKA
I MAGDA GESSLER
schudły wiele kilogramów!

**SPRAWDZILIŚMY
I POLECAMY:**

YERBADOR

-- czyli ostrokrzew paragwajski pokochało dziesiątki tysięcy Polaków oraz znane gwiazdy przez **naukowo potwierdzone właściwości odchudzające i pobudzające!** Najwyższa ilość antyoksydantów wspomaga ochronę DNA i oczyszcza organizm.

Jeszcze do niedawna na talerzach Polaków pozostawały ociekające smażonym tłuszczem potrawy i kilogramy cukru zwanego białą śmiercią. **Echo trujących nawyków, niczym bumerang wracało z potężną siłą w postaci wielu chorób: Nadwagą, nadciśnieniem, miażdżycą, problemami z sercem i bólem stawów.**

Rynek super food w Europie zaczyna rewolucjonizować Yerbador - "Dar życia i zdrowia". Yerbador to inaczej 5-letnio leżakowany susz ostrokrzewu paragwajskiego, który spożywa się poprzez dolanie wody o temperaturze 80 stopni oraz sączenie zdrowotnego naparu poprzez specjalną słomkę z sitkiem, tak zwaną "Bombilla".

Susz Yerbador, to obecnie najbardziej polecana Yerba Mate w Polsce, którą przebadano naukowo. Europejski Urząd do spraw bezpieczeństwa żywności wydał decyzje odnośnie deklaracji zdrowotnych Yerba Mate - Yerbador. „Skutecznie prowadzi do metabolizmu lipidów i kontroli wagi, a także chroni DNA dzięki jednej z najwyższych ilości antyoksydantów” (Europejskie oświadczenia zdrowotne: ID 3924, 2070, 4528).

Oryginalny produkt, bez kosztów dystrybutorów można zamówić bezpośrednio od producenta pod numerem **22 600 73 44** oraz na stronie **yerbador.pl**

UWAGA:

**YERBADOR JEST NA WYCZERPANIU
ZAPASÓW - NIE PRZEGAP OKAZJĘ,
DZISIAJ DLA CZYTELNIKÓW
DARMOWE PREZENTY.**

☎ 22 600 73 44

Czy rzeczywiście Yerbador prowadzi do utraty tkanki tłuszczowej? Pytamy wybitną dietetyk kliniczną dr Hannę Stolińską, która gościła wielokrotnie na kanapach telewizji. Czy Yerbador rzeczywiście prowadzi do odchudzania?

Z punktu widzenia diety klinicznego, napar skutecznie wspomaga proces redukcji masy ciała. Oryginalny susz Yerbador Mate, jak dowiódł paryski Pasteur Institute, zawiera w sobie nie tylko witaminy z grupy B m. in. B1, B2, B3, B5, B6, B7 i B9, a także witaminę C i E, magnez, wapń, krzem, żelazo, potas, cynk i fosfor. Susz zawiera 90% więcej antyoksydantów niż zielona herbata, szereg polifenoli i flawonoidów, przy czym nie wypłukuje żadnych minerałów i witamin jak kawa. **Dlatego polecam picie Yerbador oprócz wody.**

**GWIAZDY GUBIĄ KILOGRAMY DZIĘKI
YERBADOR i polecają milionom fanów
w internecie.**

Znana kustosza kulinarna i olśniewająca swoim pięknem Ewa Wachowicz, pisała setkom tysięcy fanów, że pokochała Yerbador. Natomiast Magda Gessler i Dagmara Kaźmierska mówiły, że utratę kilogramów zawdzięczają Yerbador!

**UWAGA:
MOŻLIWE WYCZERPANI
ZAPASÓW**

Yerbador jako jedyna Yerba Mate dostępna w Europie otrzymała certyfikację ECOCER i ORGANICO BRASIL.

Yerbador to precyzyjnie dobrane, doskonale liście, suszone gorącym powietrzem bez dymu jak w przypadku yerbapodobnych wyrobów. **Niestety, niebywała trudność upraw sprawia, że dostępność**

surowca Yerbador jest ograniczona. Gdy w mediach polecają Yerbador gwiazdy, dziesiątki tysięcy Polaków wykupują towar i prowadzą do gwałtownego ograniczenia dostępności suszu. Z tego powodu, zalecamy zamówić Yerbador, dopóki istnieje taka możliwość.

UWAGA NA PODRÓBK I ZAMIENNIKI

Yerbador

**KTÓRY MOŻNA ZAMÓWIĆ BEZPOŚREDNIO
U PRODUCENTA POD NUMEREM**

☎ 22 600 73 44

**BĄDŹ NA STRONIE
yerbador.pl**

**CO ZAWIERA
ZESTAW PREZENTOWY YERBADOR?**
Yerbador oferowany jest w niezwykle opakowaniu z połyskującym kolorze złota:
ZAWARTOŚĆ:

1. Susz zamknięty w ekskluzywnej tubie
2. Niepowtarzalny ceramiczny kubek do przyrządzania naparu wykonanego z emalii bez ołowiu oraz kadmu

3. Precyzyjnie wyrabiana stalowa słomka w kolorze złotym, zakończona sitkiem - bombilla.

**WIELKI PREZENT
DLA CZYTELNIKÓW**
- TYLKO DZISIAJ 3 marca - 6 marca
DOSTAJESZ AŻ 150 zł
do wydania na zestaw Yerbador!!
Z KODEM GAZETA-YERBADOR
dostajesz 150 zł do wykorzystania na zamówienie Daru życia Yerbador!

CENA NORMALNA SUSZU W TUBIE 247 zł - DZISIAJ z kodem jedyne 97 zł!

ZADZWOŃ TERAZ ☎ 22 600 73 44 (9:00-18:00) bądź zamów w internecie na yerbador.pl

O firmie Yerbador: Właścicielem marki Yerbador Organic Sp. z o.o. jest szwajcarski koncern z Genewy OROTAL Commodities Trading SA Geneve. Więcej informacji można uzyskać na stronie yerbador.pl
Busolą działalności Yerbador jest propagowanie zdrowia i wiedzy. Na horyzoncie naszych celów pozostaje niezrównana jakość produktu, a naderżnym wektorem naszego rozwoju - końcowe zadowolenie klienta. Odkryj z nami autochtoniczne tango zdrowia i delikatnej, a jednak przenikliwej w swym bukcie nuty smakowej Yerbador.

nasz REGION

REGION

Kierowca skody jadący trasą 212 niedaleko Kozina w gminie Czarna Dąbrówka uderzył w stalową linę wiszącą metr nad drogą. Efekt? Zerwana maska silnika i rozbita przednia szyba. Jak się dowiedzieliśmy od świadków zdarzenia, linę zaczepił o drzewo kierowca dostawczego iveco, który wpadł do rowu po przeciwnej stronie drogi. Za pomocą wyciągarki chciał wydobyć swoje auto z opresji, ale liny w żaden sposób nie oznaczył. **ZIDA**



DYŻURNY GŁOSU
Magdalena Olechnowicz
tel. 510 026 923

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Pomorza w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz pod adresem: alarm@gp24.pl

Tablice przy ekspresówce tylko po polsku. By nie odwracać uwagi kierowców od drogi

Grzegorz Hilarecki
Region

Względny bezpieczeństwa jazdy przeważały i na Trasie Kaszubskiej, będącej częścią drogi S6, nie pojawiają się tablice informacyjne z nazwami miejscowości w języku kaszubskim. Takie jest oficjalne stanowisko Ministerstwa Infrastruktury.

Trasa Kaszubska to najnowszy odcinek, z oddanych do użytku, drogi ekspresowej S6, która docelowo ma połączyć Szczecin z Gdańskiem. 40-kilometrowa droga biegnie od obwodnicy Trójmiasta do Bożepola Wielkiego przez gminy, w których mieszka społeczność kaszubska. Stąd pojawiła się idea, by na Trasie Kaszubskiej pojawiły się na znakach nazwy w dwóch językach: polskim i kaszubskim.

Na początku lutego informowaliśmy, że sejmowa komisja Mniejszości Narodowych i Etnicznych uchwaliła, głosami opozycji, dezyderat do ministra infrastruktury w tej sprawie. Czytamy w nim: „Niezrozu-



Trasa Kaszubska w rejonie Bożepola Wielkiego

miwały dla Komisji jest fakt, że Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad odrzuca oczekiwania ludności kaszubskiej, zgodne z obowiązującym prawem, by na tzw. Trasie Kaszubskiej umieścić dwujęzyczne tablice z nazwami miejscowości w językach polskim i kaszubskim, motywując to względami bezpieczeństwa. Komisja uznaje prawo ludności kaszubskiej, zgodne z ustawą o mniejszościach narodowych i etnicznych

oraz o języku regionalnym, by na wyżej wymienionej trasie w obszarze gmin z obowiązującym językiem kaszubskim jako pomocniczym wprowadzić dwujęzyczne tablice”.

„Głos” o stanowisko w tej sprawie poprosił Ministerstwo Infrastruktury.

Szczegóły dotyczące umieszczania na znakach i tablicach nazw w językach mniejszości posługujących się językiem regionalnym określa rozporządzenie

Ministra Infrastruktury w sprawie umieszczania na znakach i tablicach dodatkowych nazw w językach mniejszości narodowych i etnicznych oraz w języku regionalnym - odpowiedział Szymon Huptyś z resortu.

Jednocześnie dodał, że przepisy rozporządzenia Ministra Infrastruktury w sprawie szczegółowych warunków technicznych dla znaków i sygnałów drogowych oraz urządzeń bezpieczeństwa ruchu drogowego

i warunków ich umieszczania na drogach precyzują m.in. dopuszczoną dla poszczególnych znaków liczbę i rodzaj napisów, symboli oraz obowiązującą dla danej drogi grupę wielkości liter.

Nadrzędną funkcją stosowanych na drogach publicznych znaków drogowych jest regulowanie i prowadzenie ruchu oraz ostrzeganie i informowanie - w tym informowanie o nazwach miejscowości. Ograniczenie ilości informacji przekazywanej na znakach wynika z konieczności zapewnienia odpowiedniej czytelności oznakowania oraz jego dostosowania do możliwości percepcyjnych kierowców poruszających się na autostradach i drogach ekspresowych z dużą prędkością - wyjaśnił Huptyś. I dodał: - Umieszczenie dodatkowych nazw miejscowości w języku kaszubskim dwukrotnie zwiększyłoby liczbę wierszy na znakach, co - mając na uwadze dopuszczalną prędkość na drodze ekspresowej nr 6 - nie pozostałoby bez znaczenia dla czytelności oznakowania, wpływając tym samym ne-

gatywnie na bezpieczeństwo ruchu drogowego.

Jak zapewnia Ministerstwo Infrastruktury, Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad podejmuje działania w celu wspierania języka regionalnego. Przykładem jest zamieszczenie informacji o regionie i kulturze kaszubskiej na tablicy zlokalizowanej na MOP Kamień przy Trasie Kaszubskiej. Informacje podane są w językach: polskim, angielskim i kaszubskim.

Przypomnijmy, że Rada Naczelna Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego podjęła wcześniej specjalną uchwałę w sprawie nazw na Trasie Kaszubskiej. Jej zdaniem „uwzględnienie regionalnego nazewnictwa będzie dodatkowym i unikalnym elementem podnoszącym wyjątkowość tej inwestycji”.

W odpowiedzi na nią przedstawiciel gdańskiego oddziału GDDKiA Piotr Michalski tłumaczył, że Trasa Kaszubska to droga ekspresowa, na której nie są przewidziane tablice z nazwami miejscowości w innym języku niż polski. ©©

Jutro ingres biskupa Zbigniewa Zielińskiego

Jakub Roszkowski
Region

Nuncjusz apostolski, prymas Polski, 26 biskupów i tysiące wiernych będą świadkami sobotniego objęcia władzy przez biskupa ordynariusza nad diecezją koszalińsko-kołobrzeską.

- Historia dzieje się na naszych oczach, więc oczywiście zapraszamy wszystkich na to naprawdę wyjątkowe wydarzenie - zachęca do wzięcia udziału w sobotnim ingresie ksiądz Wojciech Parfianowicz z Kurii Biskupiej w Koszalinie.

Ingres, czyli uroczyste objęcie władzy przez biskupa ordynariusza nad diecezją, nastąpi w sobotę o godzinie 11 w koszalińskiej katedrze. Pastera, a tym samym władzę



Ksiądz Biskup Zbigniew Zieliński ma 58 lat. Wcześniej był biskupem pomocniczym w Gdańsku

nad duszami wiernych Kościoła katolickiego w regionie, obejmie obecny biskup koadiutor Zbigniew Zieliński.

- To będzie dopiero szósty w historii naszej diecezji taki ingres, warto więc tutaj być, warto uczestniczyć w tej doniosłej uroczystości - uzupełnia ksiądz Parfianowicz.

Uroczystość rozpocznie się o godzinie 11 procesją z kościoła świętego Józefa, obok katedry. Procesja przejdzie do pomnika Jana Pawła II, a następnie wzdłuż katedry dojdzie do wejścia pod wieżę. Po drodze nigdzie się nie zatrzyma.

- Najważniejszym i najbardziej widowiskowym momentem ingresu będzie przekazanie nowemu biskupowi pasterału przez jego poprzednika. Odbędzie się to na samym początku mszy świętej.

Przed ołtarzem w koszalińskiej katedrze znajdą się trzy krzesła, na których zasiądą nuncjusz apostolski Salvatore Pennacchio, biskup Zbigniew Zieliński oraz biskup senior Edward Dajczak. Zostanie odczytany dekret Stolicy Apostolskiej, a następnie biskup Edward Dajczak wraz z nuncjuszem Pennacchio przekażą pastera, symbol posługi pasterskiej, biskupowi Zielińskiemu - opowiada przedstawiciel kurii.

Dalej msza święta przebiegać będzie już tradycyjnie. Homilię wygłosi biskup Zbigniew Zieliński. Przed zakończeniem mszy odczytany zostanie list od prezydenta RP Andrzeja Dudy, przemówią także prymas Polski Wojciech Polak i Piotr Jedliński, prezydent Koszalina. ©©

Robot dla dzieci. Mniejszy ból i rana, szybszy powrót do domu

Jolanta Gromadzka-Anzelewicz
Pomorze

Po raz pierwszy w Polsce robot da Vinci pomógł w przeprowadzeniu operacji u bardzo młodych pacjentów. Trzy zabiegi zostały wykonane w Klinice Chirurgii i Urologii Dzieci i Młodzieży GUMed, w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku.

Robota da Vinci w wersji dla dzieci wypożyczyła szpitalowi firma, która jest dystrybutorem tego typu urządzeń chirurgicznych m.in. w naszym kraju, zaś głównym operatorem był ekspert w zakresie chirurgii robotowej u dzieci z Francji, prof. Thomas Blanc ze Szpitala Dziecięcego Necker w Paryżu. Właśnie w tym szpitalu szkolą się lekarze z Kliniki Chirurgii i Urologii Dzieci i Młodzieży: prof. Piotr Czauderna, dr hab. Andrzej Gołębiwski, dr Marcin Łosin oraz anestezjolog dr Małgorzata Barwicka i pielęgniarka instrumentariuszka Anna Raczowska. W sumie, w ciągu dwóch dni zespół zoperował troje małych pacjentów - dwoje ze wskazań onkologicznych (torbiel nadnercza oraz guz w trzonie trzustki) oraz jedno z wadą układu moczowego w postaci wodonercza wskutek zwężenia połączenia moczowodu z miedniczką nerkową.

Zastosowanie robota ma sens w operacjach, w których niezbędna jest bardzo duża precyzja preparowania lub występuje potrzeba bardzo precyzyjnego i rozległego szcicia - podkreśla prof. dr hab. n. med. Piotr Czauderna, ordynator Kliniki Chirurgii i Urologii Dzieci i Młodzieży UCK. - Istnieje także sze-



Tak przebiegała operacja z wykorzystaniem robota da Vinci w Gdańsku

reg przeciwwskazań do takich zabiegów. To na przykład bardzo młody wiek pacjenta lub bardzo mała masa ciała. Takich zabiegów nie wykonuje się również u noworodków. Operacja z wykorzystaniem robota również nie ma sensu w przypadku guzów o dużych rozmiarach, ponieważ i tak trzeba zrobić znaczne nacięcie, żeby tę zmianę wydobyć.

Zabieg w asyście robota jest mniej inwazyjny, co dla pacjentów oznacza zmniejszenie bólu operacyjnego, szybsze gojenie z powodu mniejszej rany i skrócenie czasu hospitalizacji. Według statystyk dzieci po operacji wypisywane są do domu już po około 12 godzinach. Wykorzystanie nowoczesnych rozwiązań niesie także realne korzyści dla lekarzy.

- To zdecydowanie większa precyzja i łatwość przeprowadzania operacji przez chirurgów po nabraniu wprawy. Odpada również czynnik zmęczenia, który przy zabiegach laparoskopowych ma duże znaczenie. Im operacja jest dłuższa, tym trudniej się operuje i większe są niedogodności oraz obciążenia związane z wymuszoną pozycją ciała. Operacje w asyście robota pozwalają to wyeliminować - mówi prof. Czauderna.

Wadą chirurgii robotycznej są koszty zabiegów, które znacznie przewyższają te związane z metodą laparoskopową. Koszt związany jest nie tylko z samym robotem (tutaj ceny dochodzą nawet do kilkunastu milionów złotych), ale także z odpowiednio dopasowanymi narzędziami chirurgicznymi, których można użyć tylko kilka razy. Operacje

w asyście robota u dzieci nie są również refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

- Całe przedsięwzięcie udało się między innymi dlatego, że pozyskaliśmy pieniądze od sponsorów. Dzięki nim mogliśmy te pierwsze trzy operacje przeprowadzić - podkreśla ordynator. - Mamy też ograniczenie co do liczby zabiegów, ponieważ robot nie będzie w UCK na stałe. Będzie wstawiany do konkretnych, wcześniej uzgodnionych i zaplanowanych operacji.

Specjaliści z UCK szacują, że takich operacji w gdańskim szpitalu mogłoby być rocznie od 40 do 50.

Słupsk się przymierza do robota

Niedawno testy robota da Vinci, ale wersji dla dorosłych

były prowadzone w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku. Było to już trzecie takie urządzenie, które zostało wypróbowywane w tym szpitalu od początku roku. Jest duża szansa, że słupska lecznica zakupi nowoczesnego robota operacyjnego.

- Ostatnie lata to czas, gdy znacznie rozwinął się w naszej placówce zakres operacji przeprowadzanych metodami laparoskopowymi, czyli małoinwazyjnymi bez użycia tradycyjnego skalpela - mówi Andrzej Sapiński, prezes Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku. - Dzięki zastosowaniu tych metod pacjenci dużo szybciej dochodzą do zdrowia, mają dużo mniejsze dolegliwości bólowe, szybciej się rehabilitują i wcześniej wychodzą zdrowi ze szpitala do domu. Ponieważ zabiegi laparoskopowe są w słupskim szpitalu stosowane z dużym powodzeniem, kolejnym pożądanym etapem unowocześniania zabiegów proponowanych przez placówkę będzie zakup robota operacyjnego.

By przygotować personel szpitala w Słupsku do wdrożenia robotów operacyjnych, w placówce został utworzony Zespół ds. Robotyki, któremu szefuje dr n. med. Jarosław Feszak. W skład zespołu wchodzi lekarze z oddziałów: urologicznego, pediatrycznego, położniczo-ginekologicznego, chirurgii ogólnej i onkologicznej i oddziału otolaryngologicznego, a także kierownik bloku operacyjnego.

©©

Współpraca: Łukasz Wojtowicz, Magdalena Olechnowicz, UCK

KRÓTKO

REGION

Jak będzie wyglądać nowy pomost nad jeziorem Jeleniem? O tym zdecydują mieszkańcy. Urząd Miejski w Bytowie postanowił przeprowadzić specjalne konsultacje.

Pomost nad jeziorem Jeleniem w Bytowie został wybudowany dziesięć lat temu. Technologia coś się nie sprawdziła, bo prawa strona jest już w tragicznym stanie. Ostatecznie cały pomost został wyłączony z użytkowania. - Podjęliśmy decyzję o budowie nowego - mówi Ryszard Sylka, burmistrz Bytowa. - Trudno mówić w tej chwili o kosztach, ponieważ na razie zlecieliśmy wykonanie koncepcji. Wydatek może być poważny. Nowy pomost może kosztować przynajmniej 500 tysięcy złotych. Burmistrz dodaje, iż projektanci przygotowują trzy propozycje, a w wyborze tej najlepszej podczas specjalnych konsultacji pomogą mieszkańcy Bytowa. Pojawiły się bowiem sugestie, że pomost mógłby być na przykład pływający. Ratusz pod uwagę będzie też musiał wziąć względy przyrodnicze. Opinia specjalistów w tym zakresie ma być gotowa jeszcze wiosną.

ZIDA

REGION

Gmina Miastko otrzymała dotację z Rządowego Funduszu Rozwoju Drog na budowę drogi w Świeszynie.

- Czekamy jeszcze na podpisanie umowy o dofinansowanie - informował radnych podczas posiedzenia komisji rady gminy Ireneusz Ferenc z Wydziału Inwestycji i Gospodarki Przestrzennej w Urzędzie Miejskim w Miastku.

Chodzi o odcinek drogi o długości 670 metrów prowadzącej do kąpieliska w Świeszynie. Projekt obejmuje fragment od miejsca, gdzie kończy się gminna droga asfaltowa i dalej w kierunku kąpieliska, do którego aktualnie nie ma dojazdu.

ANG

REKLAMA

0010731634

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 53 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 50 zł miesięcznie



Gazetę dostarczymy codziennie

do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz!

zamów:

94 340 11 14

od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00



email:
prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

* średnia oszczędność miesięczna w porównaniu do cen w kiosku w 2023r.

Jak to diabły konie przewoziły... Boruta i Rokita we flocie morskiej żeglugi

Źródło: PŻM
Wspomnienia

Ciekawym urozmaicheniem w całej gamie ładunków, jakie wozili statki Polskiej Żeglugi Morskiej, było pojawienie się w 1962 roku przewoźów żywych zwierząt.

Do jego transportu na rachunek Animexu miały służyć dwa zbudowane w 1961 roku małe „bydlowce” o wdzięcznych nazwach polskich diabłów - „Rokita” i „Boruta” - po niecałe 550 DWT każdy. Każdy z nich był intensywnie wentylowany i mógł przewozić około 200 krów albo koni lub też 750 sztuk trzody chlewnej.

W początkowym okresie eksploatacji, czyli w pierwszej połowie lat 60. XX w., statki te wozili konie rzeźne z Gdańska do Antwerpii i Calais. Później zaczął się transport na francuski rachunek koni polskich z Kołobrzegu i Szczecina, a następnie koni rosyjskich - z Kłajpedy. Po stronie francuskiej głównym portem stał się Le Tréport.

Na m/s Boruta od sierpnia 1966 do sierpnia 1967 roku dowódcą był kpt. ż.w. Stefan Lewandowski. Pracę na tym statku wspominał jako ciekawe doświadczenie.

- Kiedy dostałem propozycję pracy na Borucie na stanowisku kapitana, to chociaż wiedziałem, że jest tam ciężka praca, nie odmówiłem - przyznał kpt. ż.w. Stefan Lewandowski. - Byłem młodym człowiekiem i nie bałem się wyzwań. Pływaliśmy z końmi - najpierw polskimi, potem rosyjskimi. Były to rzeźne konie, wyjątkowo tylko raz wieźliśmy sportowe. W ramach przepisów o ochronie hodowli nie wysyłano na rzeź osobników młodszych niż pięcioletnie. Początkowo przewoży te realizowane były z Kołobrzegu, ale ze względu na trudne wyjście z tego portu - zwłaszcza w zimie - bazę ładunku przeniesiono do Szczecina. Obok nabrzeża Czeskiego była swego rodzaju tymczasowa stajnia, gdzie pociągami lub samochodami konie zwożono z całej Polski. Z kolei portem odbioru był Le Tréport we Francji. Był to mały port bez śluz, za to z wysokimi pływami. Często więc trzeba było czekać na odpowiednio wysoką wodę.

Przy załadunku konie wchodziły na statek po podęcie z nabrzeża i dalej po rampie



W PŻM ludzi, którzy pływali na Borucie czy Rokicie, nazywano kowbojami

do ładowni. Tam z kolei były ustawiane w specjalne boksy, po cztery do sześciu, w trzech rzędach. Pełna zdolność przewozowa Boruty wynosiła 200 koni. Podczas rejsu były one karmione sianem i pojeone wyłącznie przez załogę. Nie było z tym większych problemów, ponieważ zarówno na Borutę, jak i na Rokitę specjalnie mustrowano wielu marynarzy pochodzących ze wsi. W załodze był nawet starszy marynarz z wykształcenia technik weterynarii. Szczęśliwie podczas pływania nie trzeba było korzystać z jego umiejętności zbyt często. Pomimo wielu transportów, w różnych warunkach pogodowych, tylko raz zdarzyło się, że koń złamał nogę.

Ogólnie zwierzęta były bardzo dobrze traktowane przez marynarzy. Wysoko to oceniali również francuscy odbiorcy. Zupełnie inaczej było z transportem kolejowym koni rzeźnych, również stosowanym w tym czasie. Przewożone pociągami zwierzęta dojeżdżały do stacji odbioru w fatalnym

W 1962 roku zaczęto przewozić statkami żywe zwierzęta. Wożono je do 1973 r., po czym Boruta i Rokita opuściły flotę PŻM



Początkowo niewiele osób chciało mustrować na tych statkach

stanie. A to między innymi dlatego, że opiekowali się nimi konwojenci, którzy wcześniej mieli niewiele do czynienia z końmi. Byli to bowiem zazwyczaj pracownicy biurowi, traktujący tę pracę jako źródło dodatkowego zarobku. A koni po prostu się bali.

Trudność dowodzenia „bydlowcem” polegała m.in. na tym, że ładunek był ruchomy. Przy dobrej pogodzie, zwłaszcza w lecie, nie było żadnych problemów.

Gorzej było zimą, gdy przy czwórce czy piątce statek

się kołysał. Konie wówczas mocno się stresowały, co można było od razu wyczuć po zapachu ich potu. Ostateczna decyzja, czy wyjść w morze, należała do kapitana.

- Gdy sztorm zaskakiwał w drodze, trzeba było szukać portu schronienia. Kiedyś w takiej sytuacji musiałem zawinąć do jednego z mniejszych portów, gdzie przy manewrach ważna była moc silnika. Kapitan portu pyta mnie więc: - Panie kapitanie, a ile ma pan koni? - Dwieście - odpowiedziałem zgodnie z prawdą. - Ooo, to

za słaby silnik - usłyszałem w odpowiedzi. Chodziło oczywiście o żywe konie, bo tych mechanicznych mieliśmy sześćset osiemdziesiąt

- wspominał kapitan Stefan Lewandowski.

W drodze powrotnej z Le Tréport statek płynął pod balastem, a załoga musiała uprzątnąć ładownie.

Wówczas nie było tak restrykcyjnych przepisów dotyczących ochrony środowiska jak dziś, więc koński nawóz był poprzez specjalną furtkę po prostu zmywany do morza.

Końskie mięso było i jest powszechnie wykorzystywane w kuchni francuskiej i włoskiej. Cenione jest zwłaszcza jako element diety dla ozdrowieńców. W latach 60. XX w. rynek francuski był na tyle chłonny, że kupowali każdą ilość. Jednak po pewnym czasie w Polsce eksport tych zwierząt dla centrali handlu zagranicznego Animexu przestał być opłacalny. Dostęp do koni rzeźnych był też coraz mniejszy. Rozpoczęto więc przewóz koni rosyjskich z portu w Kłajpedzie.

- Co ciekawe, między końmi polskimi i rosyjskimi była zasadnicza różnica. Zwierzęta rosyjskie były znacznie spokojniejsze. Nigdy nie było problemów z ich wprowadzeniem na statek lub wyprowadzeniem, jak czasami zdarzało się to w przypadku koni polskich. Przyczyna leżała prawdopodobnie w tym, że konie polskie miały zazwyczaj przez całe życie jednego właściciela i gorzej znosiły obecność obcych ludzi. Konie rosyjskie natomiast pochodziły z kołchozów, gdzie opieka nad nimi wciąż się zmieniała, były więc one bardziej przyzwyczajone do nowych sytuacji - tłumaczył kpt. Lewandowski.

W PŻM ludzi, którzy pływali na Borucie czy Rokicie, nazywano kowbojami. Początkowo niewiele osób chciało mustrować na tych statkach. Kiedy jednak rozpoczął się transport koni rosyjskich, linia ta stała się bardzo opłacalna dla marynarskiego handlu i coraz więcej osób zabiegało o bycie „kowbojem”. Cały rejs z ZSRR do Francji i z powrotem trwał około dwóch tygodni. W tym czasie można było np. zakupić kilka par dzinsów w Kanale Kilońskim u shiphandlera Zerssena, sprzedać je później z zyskiem w Kłajpedzie, a zarobione ruble wymienić ponownie z dużą przebitką u Zerssena na dolary. Rosjanie chętnie kupowali też wówczas płaszcze i długopisy kilkukolorowe.

Ostatecznie podaż koni rzeźnych, zarówno polskich, jak i rosyjskich, wyczerpała się i „diabły” liczyć mogły jedynie na pojedyncze zafrachtowania. W związku z tym na początku lat 70. zdecydowano się sprzedać obie jednostki. Wtedy jednak pojawił się kolejny stały ładunek - krowy przewożone z Irlandii i Anglii na kontynent. Bydło było wożone do 1973 roku, po czym Boruta i Rokita opuściły flotę PŻM. ©

Terapeutyczne zimno w maści pomaga **usunąć** **ból** każdego pochodzenia

Pierwsza na świecie zielarska krioterapia jako
wsparcie dla stawów, mięśni i kręgosłupa

Rekomendacja ekspertów MedicReporters  MedicReporters

Wsparcie dla obolałych kolan, łokci, bioder oraz korzonków rwących na zmianę pogody. Pomoc w bólu po wypadkach, zabiegach i kontuzjach. Tak mówią o tej chłodzącej maści specjaliści i dodają: „**już niedługo możesz zmniejszyć klucie, łamanie i pieczenie w ciele.** To doskonałe połączenie leczniczych właściwości krioterapii oraz ziół”.
Odbierz fenomenalną maść na kręgosłup i mięśnie już za 0 zł!*

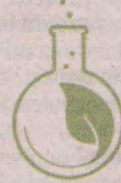
Możesz za darmo wesprzeć układ ruchu

Chcesz wreszcie bez bólu chodzić, schylać się i wstawać z fotela? Wybierać się na piesze wycieczki bez obaw, że możesz z nich nie wrócić? Z przyjemnością chodzić na zakupy i na pocztę, bez rwania w kolanach i kręgosłupie? Odwiedzać bliskich i znajomych bez obaw, że akurat wtedy dopadnie Cię drętwienie kończyn?

 Chłodząca maść **każdego postawi na nogi** – zapewnia Adrien Moreau, francuski ekspert ds. ortopedii. „Już od 1. użycia koi podrażnienia i uwalnia od zesztywnienia stawów. Daje ulgę od bolesnych przykurczy i obrzęków. Znieczula miejscowo w krótkim czasie i pomaga zniwelować stany zapalne. Twój wiek nie jest problemem. Nie ma też znaczenia, od jak dawna trapią Cię dolegliwości ruchowe. Ta maść działa doskonale na świeże stłuczenia, złamania i oparzenia. Jest równie rewelacyjna na wieloletnie zwyrodnienia stawów” – dodaje Moreau.

Specjalistyczna maść jest już udostępniona do użytku prywatnego. Dzięki staraniom wspaniałych specjalistów i ekspertów teraz masz ją dosłownie na wyciągnięcie ręki. Chcesz wypróbować maść chłodząco-kojącą GRATIS i bez wychodzenia z domu?

Maść, która pomaga zmniejszyć ból zimnem, tylko teraz jest rozdawana ZA DARMO!
Zadzwoń pod numer telefonu podany na dole strony i odbierz jedno ze **100 opakowań w gratisowej puli.**



„Ten genialny środek jako pierwszy łączy w sobie aż 2 przełomowe osiągnięcia. Są to krioterapia i ziołolecznictwo” – wyjaśnia Moreau. Krioterapia, czyli leczenie zimnem, była stosowana już przez starożytnych Egipcjan. O skuteczności krioterapii zaświadczały najważniejsze naukowe instytucje, specjaliści i eksperci. W naszej maści efekt chłodzenia znieczula obolałe miejsca i relaksuje napięte mięśnie. Do tego ekstrakty roślinne wysokiej jakości już od 1. posmarowania ▶ mogą zmniejszać dyskomfort, opuchliznę, zaczerwienienia ▶ działają antyreumatycznie ▶ wzmacniają mięśnie, stawy oraz kości ▶ i przywracają im

elastyczność. Z tą maścią codziennie średnio 199/200 osób wraca do pełnej aktywności ruchowej. „W naszym środowisku jesteśmy zdania, że ta maść jest w stanie pomóc każdemu, niezależnie od wieku oraz zaawansowania problemów ze stawami” – mówi Moreau.

Ekspresowe zmniejszenie bólu

Już 3,5 miliona osób z całej Europy dzięki tej maści zmniejszyło łamanie i trzeszczenie w stawach, rwanie w plecach oraz wrażenie „ołowianych nóg” pod koniec dnia. A rezultaty długofalowe są wprost imponujące! Regularne stosowanie maści uwalnia od drętwienia,

niedowładów i przykurczy. Aż 86% użytkowników zaświadcza, że teraz z przyjemnością chodzą na długie spacer.

Sprawność bez kosztów jedyna taka okazja!

Oświadczenie Adriena Moreau: „stworzyliśmy metodę, która czerpie wszystko co najlepsze z krioterapii oraz ziołolecznictwa. Ma ona postać wygodnej w stosowaniu maści, która wspiera redukcję bólu kości, mięśni i stawów. Dlaczego rozdajemy tak przełomowy preparat ZA DARMO? Nie jesteśmy instytucją charytatywną. Wiemy, że efekty stosowania naszej maści wzbudzą zachwyt i już wkrótce zrobi się o niej głośno również w tej części Europy. A wtedy zaleją nas zamówienia. Jest to więc jedyna tak dobra okazja, by wypróbować tę maść na naprawdę korzystnych warunkach. Potem na pewno będzie dużo droższa”.

Chcesz zyskać szansę na redukcję bólu i odzyskanie sprawności GRATIS? Zadzwoń pod poniższy numer!

Twoja recepta na zdrowie. Chłodząca maść pomoże Ci:

- ☒ Zmniejszyć ból i łamanie
- ☒ Ograniczyć ataki podagry
- ☒ Zwiększyć ruchomość stawów w 90%
- ☒ Wzmocnić mięśnie, ścięgna i kości
- ☒ Zmniejszyć mrowienie i skurcze



„Szkoła, że nie wymyślili jej 30 lat temu”

Z początku się tej maści bałam. Myślałam, że będzie mi po niej zimno. Jednak maść chłodzi tylko tam, gdzie się posmarujesz i to tak przyjemnie. Użyłam jej na biodro, które doskwierało mi od 30 lat! Ból zmniejszył się błyskawicznie. Nie odczuwam już dyskomfortu, a ruch znów sprawia mi przyjemność.

Zofia, 60 lat, Sopot



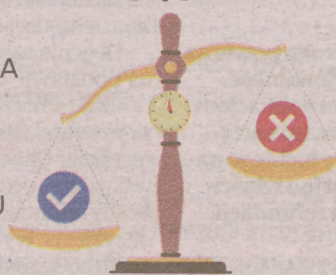
To nie jest błąd drukarski!

ROZDAJEMY 100 OPAKOWAŃ MAŚCI GRATIS*

Dlaczego tak wiele osób ją poleca?

Chłodząca maść jest:

- ☒ SKUTECZNA I BEZPIECZNA
- ☒ NIE WYZIĘBIA CAŁEGO CIAŁA
- ☒ WYGODNA W UŻYCIU
- ☒ NIE OBCIĄŻA ORGANIZMU
- ☒ WYSTARCZA NA 568 STOSOWAŃ



*Regulamin - rgimpmojk.com

Ból zmniejszy się, jak ręką odjął.
Odbierz słoiczek maści za 0 zł!

Zadzwoń: 74 660 02 31

Oferta ważna do 15.03.2023

pon.-pt. 08:00-20:00; sob. 08:00-20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

Uwaga! Przysługuje jedno opakowanie na jedno gospodarstwo domowe.

KRÓTKO

KRAKÓW

Jerzy Stuhr skomentował wyrok

Jerzy Stuhr został w środę uznany winnym prowadzenia samochodu pod wpływem alkoholu. Choć w sądzie aktor się nie pojawił, to skomentował wyrok dla „Faktu”.

Stuhr był oskarżony o prowadzenie auta w stanie nietrzeźwości. W połowie października spowodował kolizję w centrum Krakowa, a badanie alkomatem wskazało 0,7 promila alkoholu w wydychanym powietrzu. W środę krakowski Sąd Rejonowy uznał aktora za winnego i wymierzył mu karę zakazu pro-

wadzenia pojazdów przez trzy lata, grzywny w wysokości 12 tys. zł oraz 6 tys. zł na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. Ma również zapłacić prawie 4,3 tys. zł tytułem kosztów sądowych. Wyrok nie jest prawomocny.

– No wie pani, nic takiego nie zrobiłem. Afera jest straszna... – powiedział Stuhr, gdy usłyszał od dziennikarki „Faktu”, jaką karę wymierzył mu sąd. Oprac. Anna Piotrowska

POGODA

Czeka nas wielki powrót zimy



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI / POLSKA PRESS

Już w najbliższy weekend powróci prawdziwie zimowa aura. Synoptycy prognozują opady śniegu i mroz. Termometry pokażą nawet minus 18 stopni Celsjusza. Najzimniej będzie na terenach podgórskich. Na horyzoncie widać już jednak ocieplenie, którego możemy spodziewać się w połowie miesiąca.

ZDROWIE

Zatrważające dane w sprawie spożycia „małpek” w Polsce

W Polsce sprzedaje się miliony „małpek” dziennie. Wiele z nich Polacy wypijają rano, jeszcze przed rozpoczęciem pracy, co jest bardzo dużym problemem społecznym.

Jak wynika z danych, w 2021 roku na jednego Polaka przypadało spożycie niemal dziesięciu litrów stupro-

centowego alkoholu. To wynik aż trzykrotnie większy niż pod koniec XX wieku.

Najwięcej „małpek” kupowanych jest kolejno w Poznaniu, Gdańsku, Warszawie, Wrocławu i Lublinie – niestety, bardzo często w godzinach porannych. Damian Kelman

KIJÓW

W swoim najnowszym nagraniu Wołodymyr Zełenski stwierdził, że Ukraina przetrwała zimę i nie dała się złamać Rosji. – Zima była bardzo trudna, ale daliśmy radę. Już w tej chwili rozpoczynamy przygotowania do kolejnego sezonu grzewczego – oznajmił prezydent Ukrainy. Na przełomie 2022 i 2023 roku armia rosyjska próbowała zniszczyć ukraińską infrastrukturę energetyczną i pozbawić Ukraińców ogrzewania i prądu.

”

Przeszliśmy tę zimę. Była bardzo trudna, jej trudy odczuł każdy Ukraińiec. Ale zagwarantowaliśmy energię i ciepło

Wołodymyr Zełenski, prezydent Ukrainy

Dziś nadzwyczajna sesja Rady Warszawy ws. afery śmieciowej

Alicja Glinianowicz
Warszawa

Dziś wieczorem odbędzie się nadzwyczajna sesja Rady Warszawy zwołana na wniosek radnych PiS, którzy oczekują od prezydenta Rafała Trzaskowskiego wyjaśnień. Chodzi o aferę śmieciową.

Klub radnych PiS o zwołanie nadzwyczajnej sesji do przewodniczącej Rady Warszawy wystąpił w poniedziałek w związku z zatrzymaniem przez CBA sekretarza miasta, byłego ministra skarbu w rządzie PO-PSL Włodzimierza Karpińskiego.

Karpiński został zatrzymany w śledztwie dotyczącym załatwiania kontraktów z Miejskim Przedsiębiorstwem Oczyszczania w Warszawie. Były minister był prezesem tej spółki w latach 2019-2021. W kwietniu 2021 roku wygrał konkurs na sekretarza miasta. Usłyszał zarzuty przyjęcia prawie 5 mln zł łapówki w związku z procedurą wyłaniania firm, które uczestniczą w procesie odbioru śmieci na terenie Warszawy. Grozi mu do 12 lat więzienia. Został tymczasowo aresztowany. Były minister nie przyznaje się do winy.

Nadzwyczajna sesja Rady Warszawy rozpocznie się dzisiaj o godz. 18 w Pałacu Kultury i Nauki.

Szef warszawskiego klubu radnych PiS Dariusz Figura za-



FOT. MAREK SZAWIN/POLSKA PRESS

Radni Prawa i Sprawiedliwości domagają się wyjaśnień od prezydenta Warszawy Rafała Trzaskowskiego

powiedział, że sesja będzie przebiegać zgodnie z ustalonym przez klub porządkiem obrad. Jak dodał, radni liczą, że Rafał Trzaskowski odpowie na wszelkie pytanie związane z tzw. aferą śmieciową.

W porządku obrad radni PiS przewidzieli m.in. informację prezydenta stolicy w sprawie nieprawidłowości organizacji odbioru odpadów komunalnych i ich konsekwencji dla warszawiaków, a także informację o obecnej sytuacji w MPO.

Radni PiS oczekują także informacji Rafała Trzaskowskiego

na temat zagrożeń korupcyjnych w Urzędzie Miasta Warszawy i w spółkach miejskich oraz na temat tego, w jaki sposób miasto przeciwdziała tym zagrożeniom. Chcą też, aby przetargi organizowane w MPO na odbiór śmieci w latach 2020-2022 zostały skontrolowane przez działającą w radzie Komisję Rewizyjną. Proponują w tej sprawie projekt uchwały.

Karpiński został zatrzymany na polecenie śląskiego wydziału Prokuratury Krajowej w Katowicach w śledztwie, w ramach którego na początku lutego został zatrzymany m.in.

były wiceminister skarbu Rafał Baniak. Baniak – który również nie przyznaje się do winy – usłyszał zarzuty kierowania zorganizowaną grupą przestępczą oraz powoływania się na wpływy. Są one związane z ustawianiem kontraktów z warszawskim MPO, wartych 600 mln zł. W tej sprawie łącznie podejrzanych jest 14 osób.

Sekretarz m. st. Warszawy trafił do aresztu na 90 dni wtorkową decyzją Sądu Rejonowego Katowice-Wschód. Naczelnik śląskiego wydziału Prokuratury Krajowej, prok. Tomasz Tadla, powiedział po posiedzeniu aresztowym, że katowicki sąd podzielił argumentację prokuratury i kierował się wysokim prawdopodobieństwem popełnienia przestępstwa. Prokurator mówił też, że w tej sprawie nie tylko chodzi o obawę mactwa, ale wręcz – w ocenie śledczych – podejrzany już podjął działania noszące znamiona mactwa.

Nie zgodził się z tym pełnomocnik podejrzanego mec. Michał Królikowski. Zapowiedział złożenie zażalenia na decyzję sądu. W ocenie pełnomocnika Karpiński mierzy się „z pomówieniami współpodejrzanych”.

Prezydent Trzaskowski w środę poinformował, że zawiesił Karpińskiego w pełnieniu obowiązków sekretarza miasta. PAP

W tym roku powinien powstać system automatycznego określania na recepcie poziomu refundacji leku

Oprac. MR
Warszawa

Jeszcze w tym roku powinna powstać funkcjonalność, która lekarskim aplikacjom pozwoli z automatu zaciągnąć do recepty każdego pacjenta informację o właściwym poziomie refundacji.

Minister zdrowia Adam Niedzielski powołał w czwartek zespół do przygotowania koncepcji systemu informatycznego,

który automatycznie określi na każdej z recept właściwy poziom refundacji dla danego leku.

Obecnie to sam lekarz musi na podstawie wieku pacjenta i rodzaju schorzenia określić poziom refundacji w wypisywanej receptce. Choć w systemie są wskazane poszczególne poziomy refundacji, to ostateczną decyzję o wyborze jednego z nich podejmuje lekarz na podstawie posiadanej wiedzy.

– Reagujemy na głosy środowiska lekarskiego, które wska-

zuje na potrzebę zbudowania systemu automatycznego określania poziomu refundacji danego leku u pacjenta – powiedział Adam Niedzielski w rozmowie z PAP.

– Chcemy w ten sposób pomóc lekarzom i ograniczyć możliwość popełnienia błędów, która sprawia niejednokrotnie, że pacjent musi wrócić do lekarza. Chcemy też w ten sposób do minimum ograniczyć tzw. systemową biurokrację – dodał minister.

Zadaniem zespołu będzie zebranie międzynarodowych doświadczeń w zakresie aplikacji wspierających pracę lekarza w materii refundacji leków, wskazanie listy leków, które wejdą do automatycznego systemu określania refundacji, opracowanie zasad działania tworzonego systemu informatycznego oraz modelu sztucznej inteligencji, która będzie wspierała dobór poziomu refundacji. PAP

Argentyna sparaliżowana. Ponad połowa kraju bez prądu

Andrzej Grochal
Buenos Aires

Ponad połowa Argentyny została pozbawiona prądu w wyniku pożaru, który uszkodził krajową sieć energetyczną. Bez prądu jest m.in. stolica kraju, Buenos Aires, a także inne duże miasta.

Awaria sieci energetycznej ma miejsce w środku fali upałów i suszy, która dotknęła ten południowoamerykański kraj. Temperatury w Argentynie stale przekraczają 35 st. C, a przerwa w dostawie prądu uniemożliwia korzystanie z klimatyzacji i innych urządzeń chłodzących.

W wielu regionach niedo-
godności te dosłownie sparaliżowały codzienne życie. Zamykane są szkoły, a firmy zawieszają działalność. Najbardziej dotknięte skutkami pożaru są największe miasta, w tym liczący 15 mln mieszkańców region metropolitalny Buenos Aires (samo miasto liczy ok. 3 mln mieszkańców).



FOT. LUIS ROBAYO/AP/EAST NEWS

Z powodu braku prądu Argentyńczycy nie mogą korzystać z klimatyzacji. Kto może, używa awaryjnych źródeł prądu

Media donoszą, że z powodu braku prądu władze były zmuszone podjąć decyzję o wyłączeniu elektrowni atomowej.

Przerwy w dostawach prądu nie są rzadkim zjawiskiem w Argentynie. W 2019 r. ogromna awaria elektryczna pozostawiła bez prądu dziesiątki milionów mieszkańców, dotykając również sąsiedni Urugwaj. W 2020 r. w ciemnościach pograżyła się metropolia - Buenos Aires. PAP

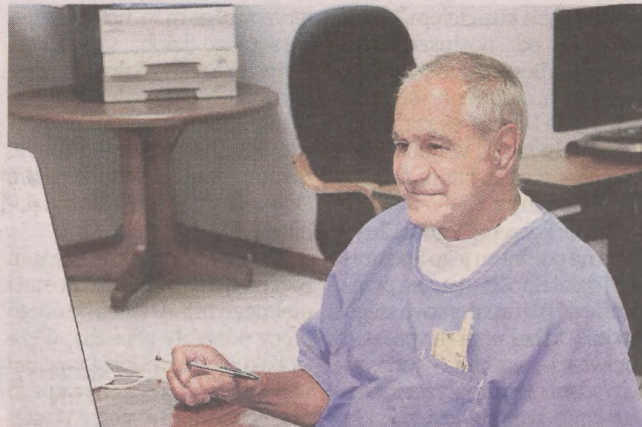
Oprac. Andrzej Grochal
Kalifornia

78-letni Sirhan Sirhan, który w 1968 r. zastrzelił kandydata na prezydenta USA, Roberta F. Kennedy'ego, nie zostanie warunkowo zwolniony - uznała kalifornijska komisja rewizyjna.

W 2021 roku kalifornijska komisja ds. zwolnień warunkowych pozytywnie zaopiniowała prośbę Sirhana o łaskę. Wcześniej odmówiono mu zwolnienia warunkowego 15 razy. Uwolnienie Sirhana poparło wówczas m.in. dwóch synów Roberta Kennedy'ego.

Rok później na jego uwolnienie nie zgodził się jednak gubernator Kalifornii Gavin Newsom, który uznał, że Sirhan nadal stanowi „zagrożenie dla bezpieczeństwa publicznego” i że „odmówił przyjęcia odpowiedzialności za tę zbrodnię”.

Wśród komisji ds. zwolnień warunkowych obradowała w innym składzie i odmówiła zwolnienia 78-letniego Palestyńczyka. Decyzja ta obowiązuje



FOT. CALIFORNIA DEPARTMENT OF CORRECTIONS

Urodzony w Palestynie Shiran zastrzelił Kennedy'ego w czerwcu 1968 roku. Mówił, że nie wie, dlaczego to zrobił, ale był zły na poparcie udzielone Izraelowi przez swoją ofiarę

na najbliższe trzy lata. Zdaniem komisji Sirhanowi wciąż brakuje świadomości motywów, które nim kierowały podczas zabójstwa kandydata na prezydenta.

Adwokat Sirhana, Angela Berry, zakwestionowała uzasadnienie komisji, mówiąc, że Sirhan wykazał się taką świadomością, a jego psychiatrzy od dziesięcioleci twierdzili, że jest mało prawdopodobne, aby

ponownie popełnił przestępstwo lub stanowił zagrożenie dla społeczeństwa.

Jej zdaniem nowi członkowie komisji byli pod wpływem Newsoma i prawników reprezentujących wdowę po Kennedy'cu i niektóre z jego dzieci - kilku krewnych zabitego polityka sprzeciwia się uwolnieniu.

- Czuję, że komisja nagięła się do politycznych kaprysów gu-

bernatora - powiedziała Berry po przesłuchaniu w więzieniu w hrabstwie San Diego.

Sirhan Sirhan, Palestyńczyk urodzony w Jerozolimie w 1944 roku, zastrzelił Roberta F. Kennedy'ego w czerwcu 1968 roku w hotelu Ambassador w Los Angeles - kilka godzin po jego zwycięstwie w demokratycznych wyborach w Kalifornii. Zmarły był bratem prezydenta Johna F. Kennedy'ego, zastrzelonego w 1963 roku w Dallas.

Sirhan, który pochodzi z chrześcijańskiej rodziny, od samego początku twierdził, że nie pamięta zabójstwa, co tłumaczył zamroczeniem alkoholowym. Przyznał jednak, że był zły na Kennedy'ego za jego poparcie dla Izraela. W dzieciństwie miał doznać traumy podczas bombardowań na Bliskim Wschodzie.

Zabójca Roberta F. Kennedy'ego został w 1969 roku skazany na karę śmierci. Wyrok zamieniono na dożywocie, gdy w roku 1972 roku Sąd Najwyższy Kalifornii na kilka miesięcy zniósł karę śmierci. PAP

ARTYKUŁ REKLAMOWY

0010747388

Problemy skórne? połączenie dwóch olejków z neem i drzewa herbacianego może zdziałać cuda

Używana od wieków formuła pozwala w szybki i ekonomiczny sposób pozytywnie wpłynąć na problemy ze skórą i paznokciami

Powiedziałem dość, gdy nie wpuszczono mnie z wnukiem na basen

Stanisław Canowiecki
z Olsztyna



Z problemami skórnymi walczyłem przez lata. Używałem wielu różnych specyfików, ale problem ciągle wracał. Przeżyłem też masę upokorzeń. Obcy ludzie pytali mnie, co to za plamy na mojej szyi, nogach czy przedramionach. Zdarzało się, że wytykano mnie palcami. A gdy nie zostałem wpuszczony na basen, na który wybrałem się z wnukiem. To wtedy powiedziałem dość i o poradę zwróciłem się do znajomego,



który interesuje się terapiami naturalnymi. Gdy zobaczył moje zmiany na ciele, najpierw złapał się za głowę, a potem zapytał: „Stasiu, a ty słyszałeś w ogóle o neem? Albo o drzewie herbacianym? Nie ty pierwszy masz takie problemy. Już nasi przodkowie wiedzieli, jak sobie z nią radzić!”. Sięgnął do szafki i wyjął z niej buteleczkę z olejkami. Przeczytał na głos skład. Po czym dodał, że jeśli to nie pomoże, to już nic nie pomoże. Tylko mnie straszyl - dobrze wiedział, że ten naturalny olejek może czynić cuda. Przekonałem się o tym, gdy ustąpiło nieznosne swędzenie. Teraz, po miesiącu smarowania, większość zmian sama mi przeszła. Wnuk znów spytał mnie dziś o basen. Myślę, że wybierzemy się tam już wkrótce. - Stanisław Canowiecki z Olsztyna

Naukowcy zdumieni tymi dwoma olejkami, potwierdzają ich skuteczność!

Olejek neem jest stosowany w medycynie ajurwedyjskiej od tysięcy lat. Ostatnio stał się obiektem badań naukowców z całego świata. W jednym z przeprowadzonych badań klinicznych, którego wyniki opublikowane zostały w **Nepal Journal of Dermatology, Venereology & Leprology** (Vol. 16, No. 1, 2018) wykazano wysoką skuteczność olejku z neem w walce z problemami skórnymi. Intensywnymi badaniami został objęty również olejek z drzewa herbacianego (w jednym z badań wykazano wyraźną odpowiedź kliniczną na ten składnik aż u 87% pacjentów). Stosowana od wieków formuła wzbogacona została o olejki: cytrynowy, goździkowy, rozmarynowy, tymiankowy oraz olejek z trawy cytrynowej o właściwościach



antyseptycznych, oczyszczających i ściągających. **Wszystkie razem w połączeniu z neem oraz olejkami z drzewa herbacianego stanowią mieszankę, która może poprawić stan skóry i paznokci.**

Było mi wstyd, choć zupełnie niepotrzebnie

Halina Orylska
z Poznania



„A co mamusia ma na plecach?”. Właśnie takie pytanie zadała mi moja synowa podczas naszego pobytu na plaży. Nie wiedziałam, co odpowiedzieć. Nie miałam pojęcia, że w ogóle coś tam mam. Dopiero w pensjonacie przyjrzałam się plecom w lustrze i dostrzegłam dużą czerwoną plamę. Pomyślałam, że to od słońca i odwiedziłam pobliską aptekę. Aż mnie zmroziło, gdy usłyszałam od farmaceutki,

że to może być poważny problem skórny. Zawsze kojarzyłam takie problemy skórne z brakiem higieny, a bardzo o siebie dbam. Było mi wstyd, choć, jak się po chwili dowiedziałam, zupełnie niepotrzebnie. Zastanawiałam się gdzie i kiedy mogłam coś takiego złapać. To jednak nie miało znaczenia - bardziej interesowało mnie, jak pozbyć się tej plamy. Farmaceutka nie zastanawiała się długo - poleciła mi nowy olejek. Jeszcze tego samego dnia posmarowałam zmienione miejsca. Miejsca, bo oglądając swoje ciało, zmiany zauważyłam też w okolicach łokci. Były niewielkie i zmniejszyły się dość szybko. Plamę na plecach musiałam smarować dłużej, jednak ostatecznie zniknęła, a ja - tak na wszelki wypadek - zaopatrzyłam się w kolejną buteleczkę olejku. - Halina Orylska z Poznania



Porozmawiajmy o diable, nie z nim

Mariusz Grabowski

Papież Franciszek, komentując ewangeliczną przypowieść o kuszeniu Chrystusa, nazwał diabła „sprawcą podziałów” i wezwał, by nie „podejmować z nim dyskusji”.

Tematowi diabła papież poświęcił w ostatnią niedzielę sporo rozważań poprzedzających modlitwę „Anioł Pański”, którą odmówił z wienymi zgromadzonymi na placu św. Piotra w Watykanie.

To nie pierwsza tego typu wypowiedź Głowy Kościoła na temat upadłego anioła i jego działalności, co oznacza, że papież nie wykreślił ze swego nauczania tego elementu teologii, jaką jest demonologia. Spójrzmy zatem, co o diable mówi doktryna katolicka i sam Franciszek.

Zuchwalstwo Złego

Diabeł (szatan, demon) wedle nauczania Kościoła to realny, rozumny byt duchowy (anioł) działający wśród ludzi. W Piśmie Świętym pojawia się już w Księdze Rodzaju pod postacią węży. To on nakłania też pierwszych ludzi do nieposłuszeństwa Bogu

i tym samym doprowadza ich do upadku. Diabeł jest zatem przebiegłym kusicielem, który odwołuje od posłuszeństwa względem Boga, czego skutkiem jest grzech, cierpienie i śmierć. W Księdze Hioba pokazana zostaje zuchwałość szatana oraz jego moc nad światem fizycznym i moralnym.

Z kolei kuszenie Jezusa Chrystusa na początku jego apostołskiej działalności ukazuje przewrotność i uzurpatorstwo złego ducha. Diabeł poprzez pokusę chciwości nakłania Judasza do wydania Jezusa faryzeuszom. Działanie szatana jest zwykle ukryte, nastawione na upadek ludzi. Zły najłatwiej atakuje tych, którzy zapomnieli o prawie Bożym i są podatni na pokusy zmysłowe. Diabeł czyha na wewnętrzny spokój człowieka, starając się niszczyć w człowieku wszystko to, co święte, wszelką więź łączącą człowieka z Bogiem.

Demon zatem to istota duchowa, która nie posiada materialnego ciała. Skąd zatem wzięły się przerażające wyobrażenia kulatego i rogatego diabła z kopytami? Zostały one zapożyczone z kultów pogańskich. Przykładem są wizerunki Charona, etruskiego demona śmierci. Charakteryzował go m.in. nos w kształcie sępiego dzioba, szpiczaste, zwierzęce uszy, skrzydła, ostre kły, koźle nogi, ogon i kopyta. W mitologii pojawia się także postać boga pasterskiego z kozimi rogami i nogami o imieniu Pan. Od niego pochodzi słowo „panika”.

W średniowieczu szatan przedstawiany był w postaci pięknego młodzieńca, którego plecy pożerały ropuchy, węże i robaki, albo też poprzez symbol węży lub smoka pokonywanego przez pobożnych rycerzy. Występował też pod postacią bazylijszki, lisa, rudej wiewiórki, kulki lub lwa (co wiąże się z dosłownym rozumieniem Biblii: „kroczą jak lew ryczący” (1P 5, 8)).

Nasz rodzimy diabeł z Łysej Góry (tej od sabatów czarownic) ma drugą twarz, służącą do całowania jej przez poddanych. Znajduje się ona na miejscu... pośladek. Nieraz szatan był opisywany jako myśliwy w czarnym lub zielonym kubraku albo pod postacią potwora z trzema głowami lub obliczami, co oznaczać miało przeciwieństwo Trójcy Świętej. W tarocie posta-

cią XV karty arkanów większych jest rogaty diabeł - władca piekieł, trzymający na łańcuchu ludzi. Symbolizuje to karę i winę za uleganie popędom.

Zło nie jest brakiem

Kościół niezmiennie naucza o istnieniu szatana, jak i miejsca, w którym przebywa - piekła. Św. Ignacy Antiocheński pisał do Efezjan: „Starajcie się zatem częściej gromadzić dla dziękczynienia Bogu i oddawania Mu chwały. Jeśli bowiem często wspólnie się spotykacie, chyli się do upadku potęga szatana, a wasza zgodność w wierze niszczy jego zgubne dzieło. Nie ma nic lepszego od pokoju, który unieść może wszelkie wrogi ataki sił niebieskich i ziemskich”. Natomiast św. Jan Chryzostom dodawał, że „mówienie o diable nie sprawia nam przyjemności, ale nauka Kościoła na jego temat jest dla was bardzo pożyteczna”.

Zasadniczą w kwestii diabelskiej jest wypowiedź IV Soboru Laterańskiego z 1215 r., w której czytamy m.in.: „Bóg od początku czasu utworzył z nicoty duchowe i materialne, to znaczy aniołów i świat, a na koniec naturę ludzką (...) złożoną z duszy i ciała. Diabeł bowiem i inne złe duchy zostały przez Boga stworzone jako dobre z natury, ale same siebie zrobiły złymi. Człowiek zaś zgryzeszył za podpuszczeniem diabła”.

Papież Paweł VI w przemówieniu podczas audiencji generalnej 15 listopada 1972 r. mówił m.in.: „Zło nie jest jedynie brakiem, jest działaniem żywej istoty, duchowej, przewrotnej i demoralizującej. Przerażająca, tajemnicza i straszna to rzeczywistość. Oddalają się od Biblii i Kościoła wszyscy, którzy nie chcą uznać jego istnienia (...)”.

Święci, którzy spotkali szatana twarzą w twarz, mówili później o jego niebywałej okropności, opisywali go jako najbrzydsze ze stworzeń o przerażającym wyglądem i inteligencji, która przewyższa inteligencję człowieka. Jednak przerażający widok nie idzie w parze z mocą - szatan wobec Boga i świętości jest całkowicie bezsilnym, bezbronnym i tchórzliwym. Św. Franciszek w chwilach kuszenia miał zwyczaj mówić do szatana: „Otwórz szerzej paszczę, to ci do niej narobię”.

Jak uczyć egzorcyści, demonów nie można ignorować i uznawać za całkowicie niezdolne do szkodenia człowiekowi. Czynią one wszystko, by człowieka od Boga odciągnąć i sprowadzić go na drogę grzechu. Także poprzez zastraszenie i przywoływanie wyobrażeń o swojej okropności, co ma na celu wzbudzać lęk i respekt



„Upadek przeklętych” Dirka Boutsa. Diabeł, szatan, piekło, kuszenie - to częste motywy malarstwa religijnego

wszechną wiarę Kościoła, tak jak i na jej główne źródło, nauczanie Chrystusa”.

Zaś najpełniej temat szatana i zła ujmuje „Katechizm Kościoła Katolickiego” opublikowany w 1992 r. Przypomina naukę Biblii o upadku aniołów, o grzechu pierworodnym i jego konsekwencjach (kanony 391-409), przywołuje fakt kuszenia Jezusa na pustyni (kanon 538), Jego zwycięstwo nad złem (kanon 635) i skutki tego dla wszystkich ludzi (kanon 1086). Mówi także o egzorcyzmach podczas sakramentu chrztu, egzorcyzmowaniu „osób bądź przedmiotów” oraz o różnych kultach satanistycznych. W kanonie 2852 „Katechizm” stwierdza wprost, że zło „nie jest jakąś abstrakcją, lecz oznacza osobę, Szatana, Złego, anioła, który sprzeciwił się Bogu”.

Wróćmy do papieża Franciszka. Komentując ewangeliczny opis kuszenia Jezusa na pustyni przez diabła, Ojciec Święty zwrócił uwagę, że diabeł wkrocza w nasze życie, „aby odzielić Jezusa od Ojca i odciągnąć od Jego misji jednania nas”. Podkreślił też, że „Jezus przezwycięża pokusę”, „unikając dyskusji z diabłem i odpowiadając Słowem Bożym”.

„Żadnych paktów z diabłem”

W listopadzie 2019 r., w czasie Eucharystii w Domu Św. Marty, papież nawiązał do fragmentu Księgi Mądrości, gdzie autor stwierdza, że „śmierć weszła na świat przez zawiść diabła”. Ojciec Święty zaznaczył, iż przyczyną tej zawiści jest wcielenie Syna Bożego, tego że Par Jezus stał się człowiekiem. Dlatego szatan próbuje zniszczyć ludzkość. W maju 2020 r. papież podczas porannej Eucharystii stwierdził, że „Diabeł z zawiścią usiłuje zniszczyć Kościół”. „Narzędziem działania diabła służącym zniszczeniu przepowiadania Ewangelii jest zazdrość, diabelska zazdrość” - dodał. Nawoływał: „Żadnych kompromisów ze złem, żadnego dialogu z diabłem!”. Dlaczego papież poświęca tyle uwagi działalności diabła? To pytanie już w 2013 r. Radio Watykańskie zadało ówczesnemu prefektowi Kongregacji Nauki Wiary, abp. Gerhardowi Müllerowi. Przypomniał on, że o diable mówił sam Jezus, opisując go jako „zabójcę i ojca kłamstwa”. Jest mocą, która „może zapanować nad człowiekiem i odwieść go od drogi do Boga”. Zły duch zawsze „występuje przeciwko życiu, miłości i prawdzie” - podkreślił abp Müller. Nic dziwnego, że papież - Głowa Kościoła i następca Chrystusa - widzi w nim największego wroga Kościoła i wierzących.

Oreż Pisma Świętego

Wielce istotnym dokumentem potwierdzającym istnienie szatana jest list Kongregacji Nauki Wiary z 26 czerwca 1975 r., zatytułowany „Wiara chrześcijańska a demonologia”, w którym stwierdza się jednoznacznie, że „w ciągu wieków (...) zarówno heretycy, jak i wierni, opierając się na Piśmie Świętym, zgodnie uznawali istnienie i zgubny wpływ szatana. Dlatego też dzisiaj, kiedy ta prawda podawana jest w wątpliwość, należy ponownie odwoływać się do owa stała i po-

REKLAMA

WYTNIJ I POKAŻ W APTECE

0010747408

PROBLEMY SKÓRNE?

Fungisept G79®

INNOWACYJNE POŁĄCZENIE



OLEJEK
Z NEEM

OLEJEK Z DRZEWA
HERBACIANEGO

Oryginalna formuła połączenia olejku z neem i drzewa herbacianego wraz z innymi olejkami pozwala w szybki i efektywny sposób polepszyć stan skóry i paznokci.

Stosować na oczyszczoną i osuszoną skórę z widocznymi zmianami, wcierać olejek 3 - 4 razy dziennie.

Na paznokcie stosować 2 razy dziennie 2 lub 4 krople olejku wcierać za pomocą niewielkiej szczoteczki, lub nasączonym wacikiem.

**Ekonomiczna
metoda, oszczędzaj!**

Dla szybkiej realizacji ▲

podaj w aptece: KOD BLOZ 7089553

Olejki te są stosowane w medycynie ajurwedyjskiej od tysięcy lat

Nie czekaj na cud! Tylko pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 03.04.23 otrzymają specjalną zniżkę! Liczba produktów w promocji jest limitowana

Zamów: 33 476 26 68 • W APTEKACH

i sklepach zielarskich • sklep: www.asepta.pro



Właściwy wybór
dla zdrowia od 1998

PULS

#49



RODZINA Z MARKOWEJ

Zamordowani przez Niemców za ukrywanie Żydów. Beatyfikacja rodziny Ulmów odbędzie się 10 września **str. 10**

FUTBOL

Marcin Oleksy: ampfutbolista z nagrodą na gali FIFA. Świat można podbić też na jednej nodze! **str. 11**

TEMAT NUMERU

**Wyklęci.
Cześć i chwala
bohaterom**

str. 3, 4-5

Dorota Kania, redaktor naczelny Polska Press

SKANDAL W TVP,
CZYLI GDZIE JEST 200 MLN

W

związku z zatrzymaniem i aresztowaniem Włodzimierza Karpińskiego warto zapytać (po raz kolejny zresztą) o sprawę związaną z telewizją publiczną, którą nadzorował Karpiński

jako minister skarbu w rządzie PO-PSL, a wszystko rozegrało się rok przed wyborami w 2015 r. Wspomniana historia dotyczy firmy Leasing Team i skandalicznych umów zawieranych z pracownikami TVP, co było możliwe dzięki przetargowi wygranemu pod koniec 2013 roku. Mówiąc wprost - chodziło o outsourcing (czyli leasing) pracowników do prywatnego podmiotu, a cała operacja kosztowała blisko 200 mln zł, które trafiły z budżetu państwa do prywatnej firmy.

Do ogłoszonego przez TVP przetargu (akceptowanego przez ministra skarbu Włodzimierza Karpińskiego i premiera Donalda Tuska) stanęły wówczas trzy spółki: LeasingTeam, Personnel Service i Wadwicz. Pierwsza z nich zaoferowała najtańszą ofertę i w 2014 roku Juliusz Braun jako prezes TVP SA podpisał dwuletnią umowę, na mocy której LeasingTeam przejął od telewizji publicznej 411 etatowych pracowników twórczych - dziennikarzy, montażyistów, operatorów, grafików i charakteryzatorów wcześniej zatrudnionych przez TVP. Podkreślano, że w wyniku tej umowy po stronie TVP powstaną milionowe oszczędności; nie informowano jednak, ile na umowie zarabiał LeasingTeam. Rzeczywistość okazała się brutalna dla pracowników TVP, którzy stali się wielkimi przegranymi: tracąc swoje uprawnienia i będąc pod presją zakładania własnych firm, de facto finansowali oszczędności TVP i wynagrodzenie LeasingTeam.

Skandal był szeroko komentowany przez media nie tylko w momencie podpisania umowy, ale także później, już po dymisji Włodzimierza Karpińskiego, czyli w 2015 roku. Okazało się wówczas, że w ostatniej chwili, tuż przed odwołaniem, awansował on do Agencji Rozwoju Przemysłu swoje zaufane pracowniczki - m.in. Ewę Ger, dyrektor biura zarządzania kapitałem ludzkim, która odegrała istotną rolę w sprawie outsourcingu pracowników telewizji publicznej.

18 czerwca 2015 roku „Gazeta Wyborcza” pisała, że Ewa Ger to „wcześniej m.in. prezes firmy Eger zajmującej się m.in. restrukturyzacją zatrudnienia. Pracownicy TVP wskazywali na Ewę Ger jako inspiratorkę wprowadzonego dwa lata temu przeniesienia 411 dziennikarzy i pracowników technicznych do zewnętrznej firmy LeasingTeam. Po roku firma ta podjęła decyzję o zwolnieniach grupowych - zwolniono 30 proc. personelu” - czytamy w artykule pt. „Minister skarbu rozdaje awanse last minute” autorstwa Andrzeja Kublika.

Warto zaznaczyć, że minister skarbu Włodzimierz Karpiński, który wyznawał pogląd, że w największych spółkach kadra zarządzająca powinna zarabiać „zgodnie z trendami rynkowymi”, jako minister sprawujący nadzór właścicielski przyczynił się do fatalnej sytuacji finansowej setek pracowników TVP. Mówili o tym wprost zarówno pracownicy, jak i przedstawiciele związków zawodowych działających w TVP. Na ich apele pozostali głusi i minister skarbu Włodzimierz Karpiński i premier Donald Tusk, do których były wysyłane pisma, gdzie przedstawiano dowody na dramatyczne sytuacje pracowników TVP wywołane umowami z LeasingTeam.

Pracownicy telewizji oraz reprezentujące ich związki zawodowe, podkreślali również, że cały proces był sprzeczny z polskim prawem: bez ustawowych zmian, nie można było przenieść zadań telewizji na prywatny podmiot, zaś nadzwyczajne walne zgromadzenie TVP wyraziło zgodę na już rozstrzygnięty przetarg. Ta umowa stała się symbolem spektakularnej w ostatnich latach pogardy dla setek twórców, dziennikarzy, wreszcie pracowników, których ponizono i wykorzystano ekonomicznie, przerzucając do LeasingTeam. A największym skandalem było popieranie tej umowy przez ówczesny rząd na czele z Włodzimierzem Karpińskim, ministrem skarbu. Ludzi sprowadzono do roli instrumentu ekonomicznego, który ma mało kosztować, a nie upominać się o prawa pracownicze, nie wspominając o godności.

Bolesław Bezeg

KIEDY UMIERA
RYCERSKOŚĆ

P

odobno nie ma czegoś takiego jak charakter narodowy. Z naukowego punktu widzenia może i nie ma, ale homo sapiens tak już ma, że lubi sobie wszystko szufladkować, a do tego bardzo się przydają różnego rodzaju myślowe schematy i stereotypy.

My Polacy jesteśmy wychowywani do rycerskości - to pogląd może nie do końca aktualny, ale zważywszy, że to kultura nas wychowuje, a do jej najbardziej wychowawczych narzędzi należą lektury szkolne, to chyba ciągle trochę jeszcze tak jest. Dzisiaj jednak coraz częściej wychowują nas nie lektury, ale filmy. Ważne, żeby były mądre.

We wtorek TVP Historia przypominała film Jerzego Zalewskiego „Historia Roja, czyli w ziemi lepiej słyhać”. Sama historia głównego bohatera jest mocno sfabularyzowana, a do scenariusza wkomponowano wątki z dziejów innych Żołnierzy Wyklętych, ale zasadnicza linia życiorysu głównego bohatera jest jak najbardziej prawdziwa. Nie wiem, czy prawdziwa jest scena rozmowy „Roja” z zastanawiającym się nad skorzystaniem z amnestii przełożonym, ale rozterki, jakie zostały w niej wyłożone, były zapewne udziałem większości Żołnierzy Wyklętych. Film jest pełen strzelanin, brawurowych akcji i dynamicznych scen, ale paradoksalnie to rozmowa w salonie jest jednym z najważniejszych momentów całej opowieści.

„Roj” zapytał mniej więcej tak: „Myślisz o ujawnieniu się, czy komunistyczna ustawa o amnestii zwalnia cię z wojskowej przysięgi? Kiedy prawa wydawane przez komunistów stały się dla ciebie obowiązującymi? Przy pierwszej, przy drugiej, czy dopiero przy trzeciej amnestii? A jeśli wszystkie były ważne, to dlaczego pozwoliłeś, by zginęli ci, których prowadziłeś do walki po pierwszej amnestii? Co się teraz zmieniło? Co z przysięgą?”.

No właśnie. Co z przysięgą? A zresztą, my wychowywani do rycerskości nie potrzebujemy przysięgać, wszak dawniej wystarczyło słowo. Wszak na Polaku polegaj jak na Zawiszy... Cóż, dziś już nawet wśród harcerzy nie można mieć pewności, że słowo znaczy słowo.

Kiedy to się stało? I dokąd nas to doprowadzi?

Jednym ze sposobów łamania przeciwników politycznych był w przedwojennej Polsce pobyt w obozie odosobnienia w Berezie Kartuskiej. W wachlarzu metod wychowawczych było m.in. upokarzanie osadzonych poprzez bicie pięścią w twarz. Do 50 ciosów. Zapewne było to szokujące doświadczenie dla sejmowych pyskaczy i nie dziwię się, że i dziś niektórzy zapowiadają coś takiego, jak tylko przejmą władzę. Nie zapomnijcie tylko dopisać tego do konstytucji.

Nikt nie jest bez winy. Z łamania słowa uczyniliśmy zasadę. 97 lat temu w maju wśród legionistów przybyłych do Sulejówka było też dwóch moich dalszych krewnych: podpułkownicy dyplomowani bracia Henryk Bezeg i Zygmunt Bezeg, obaj później odegrali swoje role podczas II wojny światowej, ale tymczasem, tak jak Marszałek, mieli dość chaosu, do którego doprowadziła rozpasana demokracja. Co tam prawa, co tam konstytucja, na czele wojska ruszyli zdobywać stolicę. Dla braci Bezegów refleksja nadeszła szybko. W obronie rządu zginął ich trzeci brat kpt. Aleksander Bezeg. Najmłodszy, nie załapał się na Legiony, ale też najlepiej z nich pamiętał słowa wojskowej przysięgi. Nikt nie jest bez winy.

My Polacy jesteśmy wychowywani do rycerskości i początkowo każdy z nas marzy o tym, by przejść przez życie, stojąc po stronie tych dobrych. Dopiero z czasem odkrywamy, że wartości to także pieniądze, kariera, sukces polityczny. Tak, zapewne są to wartości, ale z nimi tak już jest, że per saldo mogą się okazać wartościami ujemnymi.

Żołnierze niezłomni zginęli za Polskę - wierzę - taką, jaką mamy dzisiaj: Polskę, która jest suwerenna i niepodległa, która w zdecydowany i skuteczny sposób prowadzi swoje sprawy, Polskę, która potrafi dbać o swoje interesy na całym świecie

WŁAŚCIWIE NIKOMU Z DOWÓDCÓW POKROJU „WARSZYCA” NIE UDAŁO SIĘ PRZEŻYĆ

– Fakt, że „Warszyc” pozostał w konspiracji w 1945 r., to konsekwencja jego poglądów i tego, co robił przez całe swoje życie,
– mówi o kapitanie Stanisławie „Warszycu” Sojczyńskim, żołnierzu wyklętym i jednym z najwybitniejszych dowódców Konspiracyjnego Wojska Polskiego, dr Tomasz Toborek, historyk z łódzkiego Instytutu Pamięci Narodowej

Marcin Darda

1 marca obchodziliśmy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”. To także kolejna rocznica śmierci „Warszyca”, czyli kapitana Stanisława Sojczyńskiego, najwybitniejszego dowódcy Konspiracyjnego Wojska Polskiego w centralnej Polsce. Sąd pod kontrolą komunistów skazał go na śmierć, a wyrok wykonano na trzy dni przed wejściem amnestii. Odebranie mu życia miało być ważnym symbolem dla komunistów, czy też była to zwykła zemsta?

Trudno powiedzieć, czy wyrok został wykonany w pośpiechu przed amnestią. Wydaje się, że w przypadku Sojczyńskiego był on i tak przesadzony. „Warszyc” był dla nowej władzy tak oczywistym i zniechęcającym przeciwnikiem, że nie wyobrażam sobie innego rozwiązania. Takich ludzi eliminowano w pierwszej kolejności. Właściwie nikomu z dowódców pokroju Sojczyńskiego, które zdecydowały się na otwartą walkę z nowym systemem, nie udało się przeżyć. Wszyscy oni skończyli z wyrokami śmierci orzeczonymi przez komunistyczne sądy.

Był zniechęcającym przez swoje spektakularne akcje, jak ta ze zdobyciem aresztu Urzędu Bezpieczeństwa w Radomsku, która zresztą była powtórzeniem akcji z 1943 r., kiedy jako oficer AK odbił ten sam areszt Niemcom?

Fakt, że „Warszyc” pozostał w konspiracji w styczniu 1945 r., to konsekwencja jego poglądów i tego, co robił przez całe

swoje życie, w szczególności podczas II wojny światowej. Był już wówczas lokalnym bohaterem, właśnie za sprawą słynnej akcji na areszt w Radomsku w 1943 roku. Jeszcze wcześniej jego żołnierze wykonali wyrok na szefów Gestapo w tym mieście. W styczniu 1945 r. okazało się, że zamiast bohaterami żołnierze AK są „zapluty karłami reakcji”, a cel, o który walczyli, nie został osiągnięty. Niepodległość nie została osiągnięta z powodów od „Warszyca” i jego żołnierzy niezależnych - Polska znalazła się po prostu w sowieckiej strefie wpływów. Po wejściu do Polski Sowietów Sojczyński uznał więc, że ma do czynienia z nową okupacją. Skoro nie ma pełnej niepodległości, czyli nie osiągnięto celu, o który walczył ze swoimi żołnierzami, to walkę musi kontynuować, bo nie ich z przysięgi i walki nie zwalnia. Znamienne i symboliczne jest, że żołnierze „Warszyca” po trzech latach musieli rozbić ten sam radomszczański areszt, uwalniając swoich towarzyszy broni - tym razem z rąk polskich funkcjonariuszy Urzędu Bezpieczeństwa.

Askąd się brał - oprócz oczywistych aspektów, jak uległość rządowi londyńskiego wobec komunistów - ten radykalizm w działaniu Sojczyńskiego? To przecież nie były jakieś leśne potyczki, a skuteczne działania sporych, dobrze wyszkolonych oddziałów.

Są chyba dwa główne powody takiej postawy. Po pierwsze:

cechy osobiste Sojczyńskiego - bardzo surowe podejście do życia i własnych obowiązków, wysokie wymagania stawiane sobie i swoim podkomendnym. „Warszyc” był człowiekiem niesłuchanie przywiązany do takich wartości, jak praworządność, porządek czy karność. Widać to już w działalności wojennej, gdy był zastępcą komendanta Obwodu Radomsko AK. Po wojnie chyba jeszcze bardziej dbał o wizerunek swoich żołnierzy, bo trzeba się było przeciwstawić komunistycznej propagandzie oczerniającej żołnierzy podziemia. Radykalizm w poglądach przejawiał się zresztą w różny sposób. Sojczyński przeciwstawiał się np. polityce dowództwa AK u schyłku wojny. Nie godził się na, jego zdaniem, zbyt łagodną politykę w stosunku do władz komunistycznych i do wkraczających do Polski Sowietów. Krytykował demobilizację oddziałów zimą z 1944 na 1945 r., nie akceptował rozgrywek wewnętrznych w szeregach AK i wykorzystywania w nich zwykłych żołnierzy. Nie wahał się zwracać w tych sprawach na piśmie do dowództwa, za co grożono mu interwencją żandarmerii. Ten radykalizm w oczywisty sposób przełożył się na ocenę rozkazu o rozwiązaniu AK. Drugi powód radykalizmu Sojczyńskiego to oczywiście obserwacja tego, co działo się wraz z wprowadzeniem w Polsce nowego „porządku”: represje, aresztowania byłych żołnierzy AK jako potencjal-

nych wrogów nowego porządku, samowola funkcjonariuszy UB i MO.

Dlaczego po aresztowaniu Sojczyńskiego, KWP straciło na znaczeniu? To był efekt tego, że zabrakło jego charyzmy, czy też w tym samym czasie wydarzyło się coś jeszcze? Jest prawdą, że „Warszyc” miał ogromny autorytet i to jego osobowość scalała tę organizację. Zbudował KWP od podstaw i dowodził nim przez blisko półtora roku. Na przełomie wiosny i lata 1946 r. nadszedł jednak czas bardzo intensywnej rozprawy komunistów z podziemiem. Były to zarówno działania agenturalne, jak i pacyfikacje terenu. Mieczysław Moczarski, wówczas szef Wojewódzkiego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego w Łodzi, wysłał w Radomszczańskie silne jednostki operacyjne, które aresztowały m.in. uczestników akcji na areszt w Radomsku. Warto w tym miejscu wspomnieć o głośnym już „procesie siedemnastu”, który odbył się wówczas w Radomsku. Dwunastu żołnierzy KWP skazano bowiem na karę śmierci. Osób aresztowanych w tym czasie było jednak znacznie więcej. Nie było więc tak, że KWP rezygnowało z walki, bo aresztowano dowódcę, ale po prostu organizacja poniosła w tym czasie tak duże straty, że nie była już w stanie się odbudować. Nie chodziło więc tylko o brak „Warszyca” i jego przywódczych cech. Trzeba też dodać, że przejęto wówczas archiwum organizacji, co otworzyło

drogę do kolejnych aresztowań i zdziatkowało szeregi KWP. I jeszcze jedno - w aresztowaniu „Warszyca” brał udział Henryk Brzózka, łącznik jego sztabu, który okazał się zdrajcą i agentem. Niestety, nie został on zdekonspirowany i wszedł także do drugiej komendy KWP. Dzięki temu komuniści mieli na bieżąco wgląd w to, co się dzieje w organizacji i czekali tylko na dogodny moment, by zlikwidować ostatecznie jej strukturę.

Wspomniał Pan o Mieczysławie Moczarskim. Nie kto inny jak właśnie Sojczyński wydał rozkaz zlikwidowania szefa WUPB w Łodzi. Dlaczego do tego nie doszło?

Rzeczywiście, KWP wydało wyrok śmierci na Moczarskiego. Organizacja miała bowiem swój sąd, który skazywał najbardziej niebezpiecznych funkcjonariuszy reżimu. Nie wszystkie wyroki udawało się jednak wykonać, a w przypadku Moczarskiego okazało się to po prostu zbyt trudne. Moczarski był wysokim funkcjonariuszem aparatu bezpieczeństwa, a struktury KWP w samej Łodzi były bardzo słabe, by zrealizować takie zadanie. Łódzka komenda KWP liczyła kilkanaście osób, a ponadto została szybko rozbita aresztowaniami. W archiwum IPN zachował się dokument z wyrokiem śmierci i ponaglenie „Warszyca” do jego wykonania. Samo zadanie okazało się jednak zbyt trudne.

Dlaczego komuniści otoczyli tak ścisłą tajemnicą miejsce

pochówku „Warszyca”? Wiadomo tylko, że chodzi o Brus, miejsce w Łodzi, poligon, gdzie wcześniej swoje ofiary grzebali także Niemcy.

Nie była to praktyka dotycząca tylko Sojczyńskiego. On i inni „wyklęci” otoczeni legendą bohaterów byłiby dla reżimu nadal w jakiś sposób niebezpieczni. Gdyby mieli jawne miejsce pochówku, mogłoby się ono stać miejscem niepożądanych spotkań, manifestacji itp. Druga sprawa to po prostu prymitywna zemsta, która po śmierci dosięgnęła rodziny bohaterów, które nigdy nie poznały miejsca ich pochówków. Taka była motywacja ludzi tamtego systemu. Wszyscy najwięksi bohaterowie, nie tylko Sojczyński, ale także generał Fieldorf czy rotmistrz Piłcki zostali pogrzebani w miejscach nieznanych.

W tym roku poszukiwania szczątków „Warszyca” mają zostać wznowione. A co, jeśli się nie uda?

Wtedy najważniejsza jest pamięć - o Sojczyńskim i innych ludziach, którzy potrafili sprzeciwić się komunistycznemu reżimowi, bo chcieli Polski niepodległej. Pamiętajmy o nich w edukacji, oceniamy rzeczowo i bez mitologizowania ich działalność. Mówmy uczciwie o sytuacji, w jakiej znaleźli się w 1945 r. Jeśli nie znajdziemy ich miejsc spoczynku, to będziemy się musieli z tym pogodzić, ale nie rezygnujemy z ich upamiętnienia w sposób, w jaki możemy to zrobić.



FOT. CC

Stanisław „Warszyc” Sojczyński został skazany na śmierć wyrokiem komunistycznego sądu. Wyrok wykonano 19 lutego 1947 r. W Łodzi. Pochowano go w anonimowej mogile na poligonie Brus. Jego ciała dotąd nie odnaleziono

I nka, Gusta, Marcysia, Zapora, Warszyc, Rój, Młot, Kmicic, Uskok, Ryba, Bartek, Jastrząb, Kotwicz, Bohun, Wołyniak, Podkowa, Orlik, Żubryd, Łupaszka, Ogień, Olech, Huzar, Bruzda, Żelazny, Klamra... i tysiące innych żołnierzy podziemia niepodległościowego, konspiratorów, uczestników antykomunistycznego powstania zbrojnego, walcząc o wolną Polskę oddało życie, wierząc, że ich przelana krew nie pójdzie na marne.

Powojenne podziemie niepodległościowe stanowiło prostą kontynuację działalności niepodległościowej z okresu okupacji niemieckiej i sowieckiej czasów II wojny światowej. Przez jego szeregi przewinęło się ponad 250-300 tys. ludzi, w tym kilkadziesiąt tysięcy w oddziałach zbrojnych, nie licząc współpracowników i sympatyków, a także około 20 tys. w szeregach konspiracji młodzieżowych.

Dziś już nikt nie kwestionuje, że niepodległościowy wysiłek tych ludzi wpisywał się w tradycję polskich powstań narodowych i wynikał ze sprzeciwu zarówno wobec celów, które w Polsce stawiali sobie komuniści, jak i praktyki ich rządów, nastawionych na eliminację polskich elit niepodległościowych. Zdecydowana większość Polaków nie chciała sowieckich porządków ustrojowych. Zwalczała je na polu politycznym, a gdy to się okazywało niemożliwe – także z bronią w ręku. Dla wielu osób partyzantka oznaczała po prostu dramatyczną walkę o życie w systemie, który nie tolerował jakiegokolwiek opozycji. Kto chciał uniknąć represji ze strony sowieckiego i polskiego aparatu bezpieczeństwa – także za opór stawiany w czasie okupacji niemieckiej – musiał „iść do lasu” lub emigrować.

Początek II konspiracji

Początek zbrojnego oporu przeciwko sowietyzacji Polski rozpoczął się jeszcze w roku 1943 na Kresach Wschodnich RP, kiedy to oddziały AK, szczególnie w Okręgu Nowogródzkim, prócz działań antyniemieckich, toczyły regularną wojnę z sowieckimi oddziałami partyzanckimi, których działalność od początku była przedłużeniem polityki organów bezpieczeństwa ZSRS, przygotowujących te tereny do ponownej okupacji i w efekcie trwałej ich aneksji. Mimo uzasadnionych obaw co do postawy „sojusznika naszych sojuszników”, zgodnie z rozkazem Naczelnego Wodza, oddziały AK w połowie 1944 r. przystąpiły do akcji „Burza”, wspierając w walce z Niemcami Armię Czerwoną. Po zakończeniu działań wojennych na Kresach dla

wszystkich stało się jasne, że wkraczający ponownie na nasze ziemie Sowieci nie niosą Polakom wyzwolenia ani pokoju, lecz nową okupację. Po początkowym współdziałaniu z oddziałami AK, bolszewicy rozpętali przeciwko jej żołnierzom orgię prześladowań. Polskie formacje partyzanckie zostały otoczone przez oddziały NKWD, rozbrojone, a tysiące żołnierzy (ponad 6 tys. z samej tylko Wileńszczyzny) zesłano do obozów w głębi ZSRS, skazano na wieloletnie więzienie, a nawet rozstrzeliwano na miejscu. W tej sytuacji oddziały, którym udało się uniknąć rozbrojenia bądź rozbitcia, zostały rozformowane, a ich żołnierze podjęli próby przedarcia się na tereny położone w grani-

do obozów w głębi ZSRS lub wcielano, jako „mięso armatnie”, do jednostek frontowych. Działania te zostały znacznie zaostrzone w październiku 1944 r. Polscy komuniści, nie mając żadnej realnej władzy i poparcia społecznego, zmuszeni byli do całkowitego oparcia się „na bagnietach” Armii Czerwonej, której liczebność na terenie „Polski Lubelskiej” wynosiła w tym czasie ok. 2,5 mln żołnierzy. Na podstawie zawartego 26 lipca 1944 r. porozumienia, PKWN oddał obywateli polskich pod jurysdykcję wojskowych władz sowieckich.

Walka zbrojna

Walka tzw. drugiej konspiracji z komunistami rozpoczęła się latem 1944 r., gdy nie-

runku Berlina doprowadziła do wypędzenia Niemców z przedwojennych ziem środkowej i zachodniej Polski, a także zajęcia terenów niemieckich, które wkrótce stały się częścią powojennego państwa polskiego. Równolegle 19 stycznia 1945 r. doszło do rozwiązania Armii Krajowej, na bazie której działały kolejno organizacja „Niepodległość” (do maja 1945 r.), Delegatura Sił Zbrojnych na Kraj (do września) i Zrzeszenie „Wolność i Niezawisłość” (do jesieni 1947 r., kiedy aresztowano ostatni Zarząd organizacji). Jednocześnie nadal funkcjonowała konspiracja narodowa czyli Narodowe Siły Zbrojne, a później Narodowe Zjednoczenie Wojskowe. Część oddziałów i struktur poakow-

wieckiej. Odejście na zachód oddziałów sowieckich dało więcej przestrzeni do działalności podziemia niepodległościowego we wschodniej Polsce (do tej pory pacyfikowanej przez NKWD i aparat bezpieczeństwa PKWN). Stąd intensywny rozwój oddziałów partyzanckich w województwach białostockim, lubelskim oraz rzeszowskim. Siła partyzantki w ostatnim z regionów wynikała z faktu przetrwania tam wielu oddziałów AK, zmobilizowanych w 1944 r.

Szybkie przejście frontu przez ziemie na zachód od Wisły nie naruszyły tamtejszych struktur AK. I tak w województwie warszawskim w oddziałach „leśnych” działało 1128 żołnierzy, w łódzkim – 1050, w kieleckim – 1993,

polska Samodzielna Grupa Ochrony Warta. Na Ziemiach Odzyskanych, ze względu na dopiero zaczynające się przesiedlenia ludności polskiej i związany z tym brak osadzenia w lokalnej społeczności, oddziały partyzanckie nie funkcjonowały. W szczytowym okresie działalności partyzantki antykomunistycznej (połowa 1945 r.) liczyła ona ok. 17 tys. żołnierzy w całym kraju, skupionych w 341 oddziałach partyzanckich.

Walkę prowadzono na różnych płaszczyznach. Prowadzono działania o charakterze propagandowym. Informowano społeczeństwo o tym, co się naprawdę dzieje, co wobec monopolu propagandowego komunistów miało wyjątkowe znaczenie. W zasadzie każda struktura obwodowa, czyli na szczeblu powiatu, wydawała jakieś piśmko, a pisma w rodzaju „Orla Białego” WiN ukazywały się w nakładzie kilkudziesięciu tysięcy egzemplarzy. Skala tej działalności była tak wielka, że dorównał jej dopiero drugi obieg w latach osiemdziesiątych. Natomiast prowadzone działania zbrojne, w zdecydowanej większości służyły samoobronie – reagowaniu na działania resortu bezpieczeństwa. Nawet akcje o największym ciężarze gatunkowym, jak oprowadzanie więźniów z obozów, rozbijanie siedzib powiatowych urzędów bezpieczeństwa, miały charakter samoobrony. Uwalniano współtowarzyszy broni, atakowano grupy operacyjne, dokonując pacyfikacji, czy posterunki milicji, stanowiące zagrożenie dla konspiracji, wreszcie likwidowano agenturę. Agentura stanowiła największe zagrożenie dla członków konspiracji i ich rodzin, ale również dla zwykłych ludzi. Akcje likwidacyjne prowadziły właściwie wszystkie organizacje konspiracji powojennej, również WiN.

Wolność i Niezawisłość – podziemie cywilne

2 września 1945 r. w Warszawie powołał on w to miejsce cywilną strukturę podziemną Zrzeszenie Wolność i Niezawisłość – Ruch Oporu bez Wojny i Dywersji, zostając pierwszym Prezesem Zarządu Głównego WiN. W ciągu lat 1945-1947 władze komunistyczne aresztowały kolejne cztery Zarządy tej organizacji. Działacze I ZG zostali aresztowani już jesienią 1945 r.; z kolei II ZG WiN na czele z płk. Franciszkiem Niepokólczykim (do tego momentu prezesem Obszaru Południowego Zrzeszenia) został rozbitý jesienią 1946 r., a samego prezesa aresztowano 22 X 1946 r. Jego następcą został ppłk Wincenty Kwieciński, dotychczasowy prezes Obszaru Central-

BOHATEROWIE NASZEJ WOLNOŚCI. NIEZŁOMNI - WYKŁĘCI

„To było naszą koniecznością dziejową” – powiedział podczas procesu mjr Hieronim Dekutowski „Zapora”, podkreślając konieczność walki z komunizmem. Idąc na śmierć, mówił do współwięźniów z celi śmierci: „My nigdy nie poddamy się!”

Oprac. J. Lipski

cach dzisiejszej Polski. Część kresowych dowódców i żołnierzy AK, w tym najśłynniejsi – mjr Maciej Kalenkiewicz „Kotwicz”, por. Jan Borysiewicz „Kryśia”, ppor. Czesław Zajackowski „Ragner” – postanowiła jednak pozostać za kordonem i walczyć do końca o niepodległość swoich rodzinnych stron. Ostatni z nich trwali z bronią w ręku jeszcze w połowie lat 50.

Po przekroczeniu Bugu i Sanu, działania sowieckie były analogiczne do tych na Kresach. Nastąpiły masowe aresztowania działaczy politycznych i wyższych dowódców AK oraz podstępnie rozbijanych żołnierzy, których osadzano m.in. w byłym niemieckim obozie koncentracyjnym na Majdanku, przekształconym w obóz filtracyjny NKWD, skąd wywożono ich

rozbrojone po akcji „Burza” na Kresach Wschodnich oddziały Armii Krajowej zaczęły być likwidowane przez oddziały wojskowe NKWD. Starcia te wkrótce przeniosły się na ziemie tzw. Polski Lubelskiej, czyli wyzwolone spod okupacji niemieckiej tereny Podlasia, Lubelszczyzny, wschodniego Mazowsza i Podkarpacia. Na obszarze tym, rządzonego przez komunistów podporządkowanych Związkowi Radzieckiemu, znajdowały się liczne struktury AK, w tym oddziały partyzanckie zmobilizowane do akcji „Burza”. Część żołnierzy podziemia zdecydowała się (lub została zmuszona) stawiać opór komunistom. W tym samym czasie na zachód od Wisły wciąż walczone z okupantem niemieckim. Styczniowa ofensywa Armii Czerwonej w kie-

skich, niezorganizowanych w DSZ/WiN, również pozostała w gotowości bojowej, kontynuując walkę z komunistami. W zdecydowanej większości udział w II konspiracji był konsekwencją wyborów dokonywanych na początku drugiej wojny światowej. Większość dowódców służy w konspiracji niepodległościowej od roku 1939, 1940, 1941. Dla nich to, co zdarzyło się w Polsce w roku 1944-1945, było po prostu początkiem nowej okupacji, so-

a w krakowskim – 2468. O wiele mniej było ich w województwie poznańskim (886 żołnierzy) oraz gdańskim i pomorskim (512). Warto dodać, że działały tam silne struktury regionalne: Konspiracyjne Wojsko Polskie kpt. Stanisława Sojczyńskiego „Warszyca” w Polsce centralnej (zwłaszcza w rejonie Łodzi) oraz stworzona przez ostatniego komendanta Okręgu Poznańskiego AK ppłk. Andrzeja Rzewuskiego „Hańczę” Wielko-

WALKĘ PROWADZONO
NA RÓŻNYCH PŁASZCZYZNACH.
PROWADZONO DZIAŁANIA
O CHARAKTERZE PROPAGANDOWYM ORAZ ZBROJNYM

nego WiN, aresztowany niemal natychmiast po objęciu swego stanowiska – na początku stycznia 1947 r. Ostatnim prezesem, IV ZG WiN, został wówczas ppłk Łukasz Ciepliński „Ostrowski”, „Pług” dotychczasowy prezes Obszaru Południowego Zrzeszenia. Został aresztowany w listopadzie 1947 r. Po aresztowaniu Cieplińskiego i ostatniego członka jego Zarządu (Mieczysława Kawalca w lutym 1948 r.), bezpieka przejęła kontrolę nad WiN-em, instalując tzw. V Komendę w ramach operacji krypt. „Cezary”. W tym czasie aresztowani wcześniej przywódcy Zrzesze-

Zrzeszenia o przejściu z działań zbrojnych i dywersyjnych w kierunku aktywności politycznej, terror prowadzony przez komunistów polskich i NKWD w pierwszych latach powojennych wymuszał na dowódcach oddziałów prowadzenie akcji zbrojnych i trwanie w lasach. Po amnestii 1947 r. pozostały w podziemiu coraz mniej liczne oddziały, stopniowo tracące kontakt z wyższymi strukturami Zrzeszenia (Inspektoratami, Okręgami i Obszarami), których przedstawiciele zostali na ogół aresztowani.

W okresie od początku 1946 r. do kwietnia 1947 r. – czyli

partyzantów) na czoło wysuwała się konspiracja narodowa. Osłabł natomiast dotychczasowy „bastion” konspiracji – województwo rzeszowskie.

W środkowej Polsce na czoło wysunęło się województwo łódzkie, w którym w 1946 r. szczyt liczebności osiągnęło Konspiracyjne Wojsko Polskie. Silna pozostawała również konspiracja w województwie krakowskim, której jednym z głównych filarów był Józef Kuraś ps. „Ogień”. W województwie poznańskim dominowały oddziały KWP oraz mniejsze organizacje nieafiliowane, natomiast w katowic-

WiN-owską po „Zaporze” przejął kpt. Zdzisław Broński „Uskok”, walczący do maja 1949 r. W rzeszowskim walka zbrojna skupiła się w zaledwie czterech oddziałach. Wygasła również aktywność partyzancka w środkowej Polsce – w krakowskim, kieleckim i łódzkim z bronią w ręku pozostało po nieco ponad 100 partyzantów, w innych zaś województwach oddziały liczyły łącznie kilkadziesiąt partyzantów.

W latach 1951-1956 maksymalną liczebność partyzantki antykomunistycznej szacuje się na niecałe 400 osób. Po roku 1953 w lesie pozostali

ślaw Marchewka „Ryba”. Symboliczny koniec oporu wyznacza data 21 października 1963 r., kiedy to walcząc z obławą SB-ZOMO na Lubelszczyźnie, poległ ostatni z niezłomnych – sierż. Józef Franczak „Lalek”.

Cena krwi

Żołnierze Wyklęci – niezłomni zapłacili cenę najwyższą spośród wszystkich środowisk walczących o wolną Polskę. To ponad 5 tys. osób skazanych przez sądy wojskowe na kary śmierci, ponad 21 tys. zmarłych i zamordowanych w więzieniach (w tym większość to członkowie

Polaków będą czerpały siłę do walki z komuną. I właśnie dlatego ciała zgładzonych partyzantów grzebano potajemnie, by nie został po nich nawet krzyż na mogile, a propaganda przedstawiała ich jako pospolitych bandytów i patologicznych morderców. Jednak mimo tego, wielu dowódców antykomunistycznego podziemia pozostało na zawsze legendą polskiego oporu przeciwko systemowi komunistycznemu. Systemowi, który w całych dotychczasowych dziejach ludzkości był najbardziej perfidnym, największym i najgroźniejszym zinstytucjonalizowanym wro-



FOT. ARC. IPN

Partyzanci Zgrupowania Narodowych Sił Zbrojnych dowodzonego przez kpt. Henryka Flamego „Bartka”

nia siedzieli w więzieniach. Członkowie ostatniego prawdziwego Zarządu z „Pługiem” na czele, wraz z nim Adam Łazarowicz, Mieczysław Kawalec, Józef Batory, Franciszek Błażej, Józef Rzepka i Karol Chmiel, zostali skazani sądowo na karę śmierci. Wykonano ją w warszawskim więzieniu na Mokotowie 1 III 1951 r.

Choć Zrzeszenie WiN było organizacją cywilną, to zarządzane było przez oficerów ze stażem w AK, a przez jego szeregi przeszło – głównie do amnestii z II 1947 r. – do 60 tys. żołnierzy. Znaczna ich część także mogła pochwalić się przeszłością akowską i czynnym udziałem w wojnie 1939 r. Mimo decyzji kierownictwa

końca amnestii ogłoszonej po sfałszowanych wyborach do Sejmu w styczniu, w której ujawniło się 76 tys. osób – doszło do zmniejszenia liczebności oddziałów partyzanckich do 8,6 tys. żołnierzy skupionych w 260 oddziałach.

We wschodniej Polsce w istotny sposób zmniejszyła się liczebność niepodległościowych partyzantów. Prym wiodło województwo warszawskie i lubelskie. O ile w drugim z nich przodowały oddziały skupione wokół Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość”, na czele z mjr. Hieronimem Dekutowskim „Zaporą”, o tyle na Mazowszu (oraz w białostockim, w którym łącznie walczyło 806

kim i częściowo gdańskim znaczącą rolę zdobywała konspiracja narodowa.

Amnestia z 1947 r. rozbiła konspirację antykomunistyczną, w połączeniu z sytuacją międzynarodową zniechęcając część żołnierzy do kontynuowania walki zbrojnej. Szacuje się, że po kwietniu 1947 r. liczebność oddziałów partyzanckich w całym kraju wynosiła maksymalnie ok. 1,8 tys. żołnierzy.

Opór najmocniej przetrwał na wschodzie, przede wszystkim w województwach warszawskim i białostockim, gdzie trzon oddziałów tworzyli żołnierze konspiracji narodowej. Na Lubelszczyźnie dowództwo nad partyzantką

jedynie partyzanci ukrywający się pojedynczo lub w 2-3-osobowych grupkach, którzy tylko w wyjątkowych wypadkach przeprowadzali akcje z bronią w ręku. Byli oni systematycznie zabijani lub wyłapywani, a nieliczni, którym udało się dotrzeć do jesieni 1956 r., ujawnili się w ramach amnestii. 23 sierpnia 1954 roku, podczas akcji rozbrajania posterunku MO w Przytułach, zginął mjr Jan Tabortowski „Bruzda”, ostatni kadrowy oficer Armii Krajowej, który poległ z bronią w ręku. W 1957 r., osaczony w bunkrze, zginął zastępca mjr. „Bruzdy”, ostatni żołnierz podziemia niepodległościowego na Białostocczyźnie – ppor. Stani-

konspiracji). To bliżej nieznana liczba zabitych w trakcie tysięcy pacyfikacji ciągących się przez pierwsze 10 powojennych lat, zamordowanych bez sądu w siedzibach urzędów bezpieczeństwa (około 20 tys.). To ponad 250 tys. osób skazanych na kary więzienia z powodów politycznych, kilkaset tysięcy dalszych zrujnowanych zdrowotnie, ekonomicznie, skazanych na bycie obywatelami II kategorii w PRL.

Fizyczna eksterminacja żołnierzy antykomunistycznego podziemia nie wystarczyła komunistom, wiedzieli bowiem, że ofiara ich życia może w przyszłości zrodzić mit, z którego nowe pokolenia

giem wolności, w każdym jej wymiarze.

„Żołnierze Wyklęci – bohaterowie antykomunistycznego podziemia, którzy w obronie niepodległego bytu Państwa Polskiego, walcząc o prawo do samostanowienia i urzeczywistnienia dążeń demokratycznych społeczeństwa polskiego, z bronią w ręku, jak i w inny sposób przeciwstawili się sowieckiej agresji i narzucenemu siłą reżimowi komunistycznemu” – podkreślił Sejm, który w 2011 r. ustanowił 1 marca Narodowym Dniem Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”.

CZEŚĆ I CHWAŁA BOHATEROM!

Kim jesteś?

Hmm. Do 24 lutego 2022 r. byłem antropologiem społecznym i ekspertem od socjologii konfliktów zbrojnych. Prowadziłem badania terenowe wśród społeczności wiejskich na Kaukazie Północnym, a potem imigrantów z tego rejonu, który rozjechali się po świecie, ale zachowali więzi i stworzyli własne sieci. To najbardziej mnie interesuje: tożsamość i jej zmiana. Próbowałem zrozumieć, dlaczego ludzie zmieniają swoje przekonania, biorą do ręki broń i zaczynają walczyć.

Znalazłeś odpowiedź?

Zrozumiałem, że byli gotowi na śmierć wcześniej, tyle że nagle ktoś tę wojnę im zaproponował i zorganizował. Poszli walczyć, bo mieli gdzie. Oczywiście mówimy wtedy o radykalizacji, o energii zmiany tożsamości. Zajmowałem się więc tym, jakie są źródła konfliktu, jak przebiega proces radykalizacji, jak próbują zwalczać tzw. obce wpływy?

Kto ponosi główną winę za eskalację konfliktów na Kaukazie?

Oczywiście to Moskwa rozpoczęła pierwszą wojnę czeczeńską. Stali za tym ludzie tzw. partii wojny z Moskwy i ich brudne interesy. Wysłała armie na Kaukaz i zmieniła życie Czeczenom i innym narodom Północnego Kaukazu. Wojna zadecydowała o przyszłości tego rejonu na kolejne dekady, choć przed jej wybuchem na Kaukazie było bardzo niespokojnie. Mam na myśli konflikty o Górski Karabach, Abchazję, Osetię, Gruzję. We wszystkich tych wojnach brali udział ochotnicy z Północnego Kaukazu. Mieli przyzwolenie, a czasem wsparcie ze strony Rosji. Zostali do tego sprowokowani.

Nie było już ZSRS, a Jelcyń powiedział wszystkim: „bierzcie tyle wolności, ile zdołacie udźwignąć”. No to wzięli: Dudajew w Czeczenii, Gamsachurdia w Gruzji i inni. Wydawało się, że Rosja też staje się wolnym krajem.

Właśnie. Związkowi Sowieckiego już nie było. Mieliśmy demokrację. Dlatego nie rozumiałem tego, po co to wszystko. Później zrozumiałem, że wojna w Czeczenii to był pierwszy etap powrotu KGB/FSB do władzy. Zmienił się tylko system gospodarczy, ale cała reszta - aparat państwowy kontrolowany przez KGB-FSB i zależny od tych samych liderów partyjnych, oparty na przestępczości niejako wrastającej w KGB-FSB pozostał taki sam. Na początku lat 90. istniały w Rosji obszary zupełnie niekontrolowane przez państwo, gdzie możliwe było wszystko. Wystarczyło, że jesteś zuchwały

I mogłeś mieć wszystko?

A gdzie tam. W końcu uderzałeś głową w sufit. Jelcyń miał zniszczyć partię, żeby obalić komunizm, ale tak naprawdę wykończył jedynie starych komunistów, którzy stali na drodze młodym, by ci sami mogli robić interesy. Władzę przejęli czekici i bandyci.

Sojusz Komsomołu i mafii?

Pierwsza setka oligarchów. Wszyscy są z Komsomołu. To byli tzw. ludzie sukcesu rozumiejący potrzeby młodych ludzi, ich aspiracje i cele. Najdłużej w szeregach oligarchii wytrwali ci, którzy zajmując się mnożeniem majątku, pracowali równolegle dla KGB/FSB.

W latach 90. mafia opłacała milicję i służby, ale kiedy władzę przejął Putin, sytuacja się odwróciła. Teraz mafia pracuje dla służb bądź w zamian za nietykalność płaci służbom haracz.

Są w Rosji dwie grupy trzymające władzę, które się uzupełniają - przywódcy świata kryminalnego i tajne służby. Początkowo kryminalnym - tam na samym dole hierarchii - wydawało się, że to służby pracują dla nich. Rządził przecież ten, kto płaci. A oni płacili. Mieli gotówkę, którą zgarniali dosłownie z ulicy. Korumpowali instytucje państwowe, zasoby państwowe. Początkowo tylko oni mieli pieniądze. To się zmieniło, kiedy zaczęli zarabiać na serio ludzie władzy, a najwięcej - wiadomo - najwyższe kręgi. Od samego początku władza w Rosji była systemem przestępczo-mafijnym bez względu na to, skąd czerpano zyski: z ulicy czy z ropy naftowej.

A Putin co na to wszystko?

Putin doszedł do władzy, ponieważ ten system się wzmocnił. Nie na odwrót. Kiedy struktura władzy w Rosji nabrała kształtów, na jej szczycie można było posadzić kogokolwiek. Putin znalazł się więc we właściwym czasie i we właściwym miejscu. Wszystko było przygotowane.

Musiał jednak wygrać casting?

Tak. Spodobał się czekistowsko-mafijnej władzy. Okazał się bardziej zdeterminowanym i gorliwym czekistą niż pozostali, choć pamiętajmy, że wszyscy oni myślą w jednaki sposób. Wszyscy oficerowie FSB, którzy mają już coś na sumieniu, są zgodni, że „Rosja jest wielką potęgą, a Ukraina to sztuczne państwo”. Więcej - że „Rosja przyniosła na Ukrainę kulturę, rozwój gospodarczy itd.” wszystkimperyferyjnym krajom straconym przez Moskwę po 1991 r. Jest więc w nich jakiś szowinizm i sentymentalizm zarazem, dzikie instynkty, a jednocześnie brak wykształcenia. Putin udawał nowoczesnego demokratę, grał swoją rolę i odnosił sukcesy jako silny przywódca

Rosja jest chora ze strachu: przed KGB i represjami - mówi Denis Sokołow, lider „Rady Obywatelskiej” rosyjskiej organizacji zbrojnej, która walczy z reżimem na Kremlu

Marcin Mamoń



Rosyjscy ochotnicy walczący w szeregach Rosyjskiego Korpusu Ochotniczego

JEŚLI NIE CHCESZ, ABY WRÓG CIĘ ZABIŁ, ZABIJ GO PIERWSZY

respektujący demokratyczne wartości. Niektórzy widzieli w jego oczach coś, co pozwalało spokojnie myśleć o przyszłości.

Prezydent George W. Bush powiedział nawet, że „Putin to człowiek szczery i godny zaufania”.

Tak i uwierzył gangsterowi z czekistowskimi epoletami. Wtedy Putin miał podnosić Rosję z czasów jelicynowskiej smuty. Gangsterzy radzą sobie, kiedy sytuacja jest dobra, ale kiedy zaczyna być źle, mogą się pogubić, a z pewnością nie są w stanie sprawnie rządzić państwem. Na to wszystko przysłała pandemia i państwo okazało się zupełnie niezdolne do działania.

Putin był jawnie ze służb, i to z KGB. Dlaczego nikt w Rosji, mówię to o takich jak ty, dysydentach tego nie zauważył, nie pomyślał o konsekwencjach,

kiedy go wyciągnięto niemal jak z kapelusza?

Zanim ktokolwiek się zorientował, było już za późno. To się po prostu stało i nie mieliśmy już szans, by się temu przeciwstawić. Nikt zresztą nie rozumiał tego, co tak naprawdę się dzieje, nawet ci, którzy ten system wcielili w życie - oligarchowie. Oni po prostu robili coś dla siebie - budowali imperia finansowe, sprawnie zarządzane holdingi na miejscu upadłych koncernów naftowych. Tworzyli w jakiejś mierze rynkowy i normalny system ekonomiczny, klasę biznesu, ale nie zauważyli, że dzieło ich życia było przesiąknięte siecią quasimafijnych oficerów tajnych służb, a ci mieli prosty cel: przywrócić rosyjskie imperium.

Powiedziałeś mi, że byłeś analitykiem do 24 lutego 2022 roku. A potem?

Putin rozpoczął wojnę. I wszystko się zmieniło. Wciąż

się czuję Rosjaninem. Nie mogę dzisiaj robić tego, co chcę, tylko to, co muszę. A muszę walczyć z nim. Wróciłem więc do polityki, a polityka dzisiaj to wojna.

I walczysz przeciw swojej ojczyźnie.

Przeciwko państwu, które opowiadała mafia. Oni przemienili państwo w reżim mafijny, który prowadzi zbrodniczą wojnę z Ukrainą, a właściwie z całym światem. Nie walczymy więc ani ze swoją ojczyzną ani nawet z państwem. Walczymy z przestępcami, którzy je niszczą. Jesteśmy po stronie prawa. Mówimy o wojnie, o przemocy, o stosowaniu jej wobec tych, którzy wywołali wojnę, prowadzą ją w imieniu państwa, które zagarnęli. Są przestępcami i ich władza musi zostać obalona. My jedynie spełniamy swój obywatelski obowiązek. Oczywiście potrzebujemy na to przyzwolenie tzw. wolnego świata, by nie traktowali nas wyłącznie

jako terrorystów, występujących przeciwko państwu agresorowi, ale wciąż uznawanemu na całym świecie.

Rosjanie za wami pójdą?

Rosja jest chora. Jest chora ze strachu: przed KGB - represjami, które Rosjanie pamiętają z przeszłości. Jeśli nagle ktoś przestaje się bać i próbuje uciec, wzbudza nienawiść u tych wszystkich, którym strach nie pozwala na taki krok. Nienawiść motywuje ich do walki bez względu na konsekwencje, i reżim cynicznie to wykorzystuje. Wzywa do ratowania ojczyzny przed NATO pragnącym zniszczenia Rosji.

I ty ich wyleczysz ze strachu?

Tego nie da się wyleczyć stosując terapię. Tu jest potrzebny zabieg chirurgiczny. Chirurg odcina rękę, co boli, ale jeśli jej nie odetniesz, to całe ciało umrze.

Może jest już za późno

Może. Może gangrena zaatakowała już cały organizm, głowę, narządy życiowe i nie ma już ratunku. Jeśli jednak tego się nie zrobi, to wszystko będzie dalej gniło i ten proces szybko się nie zakończy.

Dlatego jawnie wzywasz do obalenia reżimu na Kremlu?

Rada Obywatelska to zgromadzenie obywateli z różnych regionów Federacji Rosyjskiej, którzy czują się obywatelami tych regionów i czują się za nie odpowiedzialni. Nie mogą siedzieć i czekać, aż ktoś na świecie wymyśli, co zrobić z Putinem i jego reżimem. Nie możemy liczyć tylko na Ukraińców i udawać, że nic od nas nie zależy. Każdy stara się zrobić to, co leży w jego mocy i kompetencjach, aby powstrzymać wojnę i odsunąć od władzy reżim Putina.

Dlaczego Rada Obywatelska, a nie np. „demokratyczna”?

Bo nie jesteśmy demokratycznie wybierani. My jesteśmy obywatelami, nie politykami. Są wśród nas obywatele Czeczeńskiej Republiki Iczeria, Tatarstanu, mieszkańcy Sankt Petersburga, Irkucka, Krasnojarska, Władywostoku. Warunkiem przystąpienia do Rady jest uznanie, że trzeba siłą odsunąć obecny reżim od władzy. Potem odbudujemy, a właściwie zbudujemy państwo od nowa. Prowadzimy już działania, które mają wyeliminować z administracji, tzw. elit państwa rosyjskiego, tych, którzy popełniają przestępstwa.

Bez sądu? Wyroku?

Inicjujemy właśnie utworzenie trybunału do ich osądzenia. Będą podlegać mu wszyscy, którzy wchodzą w skład naszej organizacji. Nie może być on od nas zależny, dlatego to nie będziemy go finansować. Jeśli w naszych działaniach dopusz-

czamy się przemocy, to musimy wyznaczyć sobie jakieś granice, co wolno, a czego nie. Zgodziliśmy się, że te granice wyznacza Europejska Konwencja Praw Człowieka. Kolejna sprawa to reparacje. Będziemy musieli je wypłacić Ukrainie i wszystkim pokrzywdzonym przez Kreml.

Skąd weźmiecie pieniądze? Odbierzemy im to, co ukradli. Zlikwidujemy tzw. centrum federalne w Moskwie, czyli swego rodzaju organizm aspirujący do bycia niezależnym państwem, a środki tam zgromadzone prześlemy regionom. Mamy Transneft, Gazprom, Novo tek, Rus Al - istnieją więc aktywa, które przynoszą dochód wcale nie państwu, a wspomnianemu centrum federalnemu w Moskwie. Wiemy, jak całkowicie nielegalnie te koncerny zostały „znacjonalizowane” i że odbyło się to wbrew interesom regionów, narodów Federacji Rosyjskiej, by zapłacić kieszenie wąskiego kręgu ludzi. Potem otworzymy fundusz odszkodowawczy, by zapłacić za całe to zło, choć dopuszczono się go nie w naszym przecież imieniu. Restytucja - zwrot mienia skradzionego regionom i wypłata odszkodowań to są sprawy dla nas fundamentalne i jednocześnie tzw. warunki brzegowe.

Rosyjscy ochotnicy na Ukrainie są za?

Szczególnie oni. Walczą tutaj tzw. Rosyjski Korpus Ochotniczy w ramach Sił Zbrojnych Ukrainy. To są mężczyźni, którzy pozycjonują się jako „Ruskie”, a nie Rosjanie.

Czym się różni Ruski od Rosjanina?

To skomplikowane. Rosjanin to osoba, która czuje się etnicznym Rosjaninem. Być „Ruskim” oznacza przynależność do jednego tworu politycznego, dziś Federacji Rosyjskiej. W tym sensie Awar z Dagestanu to Ruski, tak jak Żyd, Tatar, Pomorznad morza Białego i Barentsa. Wszyscy jesteśmy Ruskimi i w jakiś sposób ofiarami imperium, które nas zdyskredytowało, pozabawiło podmiotowości politycznej: Nas Rosjan, Awarów, Czeczenów, Buriatów itd.

Bunt regionów, narodów nierosyjskich ma obalić imperium?

Można czekać, aż Ukraina pokona Federację Rosyjską, a Putinowi pomoże ktoś umrzeć. To jeden ze scenariuszy i całkiem prawdopodobny, bo tak czy inaczej reżim w Rosji upadnie.

Co będzie potem?

Właśnie. Czy to będzie nowy „dobry car”, taki bardziej cywilizowany, liberalny przywódca, który ogłosi, że całkowicie wycofuje wojska, wpuszcza obserwatorów międzynarodowych do rosyjskich obiektów jądrowych i ogłasza być jakieś, po-

wiedzmy, demokratyczne wybory? Jeśli tak, tzn. że wszystko zostaje po staremu. To oczywiście, że mając wybór - odpuścić obwody i republiki, czy przeciwnie, iść w centralizację i skonsolidowanie imperium, opowie się za tym ostatnim rozwiązaniem. Jeśli jednak nie odnajdzie się „liberalny car” lub będzie za słaby, cały ten system kryminalny tworzony od ponad 30 lat rozpadnie się na grupy walczące o kontrolę nad terytorium państwa. To jest z jednej strony scenariusz rozpadu, ale z drugiej wojny domowej, która musi przynieść wiele cierpienia, zniszczeń i zła. Możemy temu zapobiec jednocząc swoje siły - elity narodowe i regionalne w imperium, a przynajmniej stworzyć dla nich przestrzeń dla dialogu. Budowanie odpowiedzialności i zaufania nie jest łatwe, innej drogi nie ma, jeśli chcemy ocalić pokój w naszej części świata.

To jutro. Dzisiaj wysyłacie ochotników z rosyjskimi paszportami, by walczyli przeciw Rosji na Ukrainie.

Ukraina dźwiga dzisiaj cały ciężar tej wojny. Jesteśmy zobowiązani pomóc. Walcząc w szeregach Sił Zbrojnych Ukrainy, stajemy się legalnymi uczestnikami tej wojny. Dzisiaj na Ukrainie walczą Rosyjski Korpus Ochotniczy (RDK). Zaproponowaliśmy, aby jego przedstawiciele weszli do „Rady Obywatelskiej” i tak się stało. Mamy więc dzisiaj żołnierzy, którzy walczą z Putinem. To jest nasz punkt wyjścia dla stworzenia własnych sił zbrojnych, ale też struktur nowej władzy.

Zalóżmy, że Ukraińcy zwyciężają w tej wojnie i zatrzymują się na swojej granicy ustalonej w 1991 r. A wy?

Chcę, by obywatele Moskwy i całego regionu pozbyli się swoich przedstawicieli federalnych, którzy kurczowo trzymają się władzy. Mamy prawo do buntu. Mamy prawo do zbrojnego oporu przeciw temu reżimowi gdziekolwiek byśmy byli, a szczególnie na naszej ziemi. Tej samej, na której żyją dzisiaj Rosjanie, ale też Czeczeni czy Buriaci.

Brzmi jak rewolucja. Strach się bać.

Jest inne wyjście? Próbowano już wszystkiego. W 1991 roku próbowaliśmy. Odgórna modernizacja, tworzenie nowej kreatywnej klasy przedsiębiorców, wiara, że to wolni obywatele zmienią rosyjski świat. Nie zmienili. O wolność trzeba walczyć i trzeba, niestety, za nią zapłacić. Człowiek powinien znać uczucie wolności. A gdy go nie ma, musi zdobyć się na odwagę i stanąć do walki.

Tak jak ty? Wypowiedzieć wojnę Putinowi i ogłosić to całemu światu?

Tak.

I co? Była jakaś reakcja? Nie pytam o Putina, ale o powiedzmy zwykłych ludzi (jeśli tacy istnieją)?

Ktoś pewnie się przygląda i zastanawia: uda się czy się nie uda? Możliwe, że ktoś potępia mnie, bo przecież rewolucja to prawdziwy koszmar, rozlew krwi. A teraz tego nie ma? Ludzie umierają codziennie. Dlatego rewolucja jest uzasadniona. Rewolucja jest już oplaną z góry. W pewnym stopniu Ukraińcy zapłacili za nią swoją krew. Płacą wciąż. A my? My za naszą wolność wciąż nie płacimy nawet kopiejki. Przeciwnie. Nasz naród od lat głośnie na Putina. I nie myślę tutaj o Ruskich, a o samych Rosjanach.

Zmienisz ich?

Powiedziałbym tak: rewolucja i wojna mogą sprawić, że ci ludzie staną się prawdziwymi Ruskimi, Buriatami, Pomorcami. Staną się ludźmi, którzy siebie szanują i są gotowi walczyć o wolność. Na wojnie przestajesz się bać albo giniesz.

Denis, wybac, ale muszę o to zapytać. My Polacy, ale pewnie wszyscy wasi sąsiedzi, nie ufamy „ruskim”. Skąd mam wiedzieć, że nie jesteście z FSB?

Nie przekonam Cię, że istnieją dobrzy Rosjanie, z którymi możesz się przyjaźnić. Tym bardziej nie przekonam dzisiaj do tego, gdy trwa wojna, Ukraińców. Możemy jedynie powiedzieć: - Jesteśmy gotowi do walki z Putinem, będziemy z nim walczyć ramieniem w ramię z Ukraińcami. Naszym celem jest zniszczenie imperium i jeśli wygramy, to nigdy nie pozwolimy mu się odrodzić. Tylko to może zmienić Rosję. My chcemy i możemy to zrobić. Jak Cię przekonać, że mówię szczerze?

Nie wiem. Może czynem?

Mogę powiedzieć, że nie pracuję dla FSB. Możesz próbować sprawdzić sam, ale sam wiesz, że to na nic. Nie udowodnię, że nie przysłali mnie z kantoru (FSB - red.). Jak miałbym to zrobić? FSB to jest sieć, można powiedzieć taki lepki brud. Trzeba ich wyciąć i spalić. Siły bezpieczeństwa mogą nie być toksyczne tylko pod warunkiem, że znajdują się pod kontrolą społeczeństwa - takiego, które będzie mieć nie tylko prawa polityczne, ale będzie też uzbrojone. Może to dziwne, ale dlatego mówimy, że wojna jest dla nas jak wiatr w żaglach. Tylko uzbrojony naród może być wolny, a wojna uzbraja naród.

Myślisz, że Zachód cię w tym wesprze? A nie jest tak, że upadek imperium, czyli rozpad Rosji to dla nich jeszcze większy kłopot?

Zobaczymy. Pojawiła się okazyja, żeby to wszystko zacząć. Po drugie. Zachód to trochę

UKRAIŃCY PŁACĄ KRWIĄ ZA WOLNOŚĆ. A MY? WCIĄŻ NIE PŁACIMY NAWET KOPIEJKI. PRZECIWNIE. NASZ NARÓD OD LAT GŁOSUJE NA PUTINA

mit. Są różni ludzie, różne instytucje, różne kraje i trudno mówić o jakiejś jednomyślności względem działań Rosji czy kluczowych spraw dla Europy czy świata. Czasem przeważa jeden pogląd, czasem inny. Wszystko, w każdej chwili może się zmienić choć oczywiście zdaje sobie sprawę, że na świecie są też tacy, dla których istnienie imperium jest korzystne.

Kim są ci ludzie?

Imperium to projekt korupcyjny. Imperium może dobrze płacić, nikt na miejscu tego nie skontroluje. Imperium ma szczególną siłę w negocjacjach. Łatwiej mu narzucić swoje warunki. Jest wielu tych, którzy jakby przyzwyczaili się, zaakceptowali ten porządek świata. Wierzą, że to porządek trwały. Są często uwikłani w te wszystkie powiązania z imperium - relacje biznesowe lub wokół biznesowe. Węgry są tutaj dobrym przykładem. Nawet dzisiaj, jeśli obchodzenie sankcji nałożonych na Rosję wymaga większego wysiłków i siły rzeczy większych kosztów, to i tak jest wielu, którym to się opłaca. Wśród konserwatystów jest takich trochę, którzy uważają, że imperium to z zasady coś dobrego, choć sami mieszkają na ogół w krajach demokratycznych.

Rosja nie jest jedyna. Mamy też problem Chin.

Niektórzy twierdzą, że jeśli Rosja rozpadnie się, a jeśli przetrwa to i tak zostanie wchłonięta przez Chiny. Już jest de facto satelitą Chin. Możliwe, że bandzie, która zawałaszczyła Rosję to odpowiada, ale czy to dobre rozwiązanie dla USA i dla świata? Czy nie lepszym wariantem jest rozpad imperium, który zmusi Chiny do negocjacji nie z jednym Putinem, ale kilkudziesięcioma regionami, które ogłosiłyby niepodległość?

To są ważne pytania. A odpowiedź?

Uważam, że podmiotowość zarówno jednostki, jak i zbiorowości np. państwa gwarantuje, że nikt nikogo nie wchłonie. A jeśli dojdą do tego technologie, inwestorzy - ludzie, którzy wiedzą, jak tymi technologiami i inwestycjami zarządzać, to podmiotowość tych państw będzie trwała. Oni przecież nie muszą pochodzić z Chin, tylko dlatego, że Chiny są niedaleko. Pekin nie może też zaoferować ni-

komu, a szczególnie wolnym narodom, akceptowalnego dla nich porządku społecznego.

Oglądasz się za siebie, gdy idziesz ulicą? Nie boisz się, że staniesz się celem dla FSB. Ryzyko takie oczywiście istnieje i pewnie rośnie wtedy, kiedy odnosisz sukces, zbliżasz się do celu, który sobie założyłeś. Kij ma jednak dwa końce. Im większy masz sukces, tym jesteś silniejszy i masz więcej narzędzi, by się obronić. Dopóki jesteśmy mali i nikt nie wierzy, że nam się uda, to nic nam nie grozi. Oni pewnie myślał, że zadepczą nas w inny sposób. Będą dyskredytować, szydzić, kolportować o nas kłamstwa - jednym słowem zrobią wiele, by pozbawić nas wiarygodności i odciąć od funduszy. Będą zastraszać naszych potencjalnych partnerów, sponsorów itd., więc mogą nas wykończyć bez fizycznej likwidacji. Ale jest na to sposób: jeśli nie chcesz, aby wróg cię zabił, zabij go pierwszy.

Ty nie nosisz ze sobą pistoletu.

Nie, nie chodzę po ulicy z bronią. Po co? Nie jestem przecież na froncie.

Trocki też nie był.

Ale dużo czasu im zajęłoby się do niego zbliżyć. No cóż, ryzyko jest, ale nie ma sensu się teraz tym przejmować.

W Polsce czujesz się bezpieczniej?

Na razie tak, choć myślę, że próbują do mnie podejść. Robią to jednak wciąż po omacku. Wiem, skąd przychodzą, ale lepiej, żebym nie podawał szczegółów.

A czy jesteś pewien osób, które przyjmujesz na szkolenie, a potem wysyłasz do Rosyjskiego Korpusu Ochotniczego?

Nic nie dzieje się na 100 proc. Znamy przykłady agentów FSB wysyłanych do Anglii czy Niemiec w celu likwidacji wrogów Rosji. Oczywiście, wszystkich sprawdzamy. To nie jest proste i wiele kosztuje.

Jak patrzysz na twoją działalność, na twoich ludzi sami Ukraińcy?

Tak, jak mogliśmy się tego spodziewać i tak, jak powinniśmy patrzeć, tj. z nieufnością. Dopóki sami Rosjanie nie zaczną walczyć z Moskwą, to się pewnie nie zmieni. My to chcemy zmienić. Wojnę zamierzamy prowadzić nie tylko na froncie ukraińskim, ale również na obszarze Federacji Rosyjskiej.

Skąd czerpiesz fundusze na swoją organizację?

To nie jest tajemnica. Na razie są to osoby, które wyjechały z Rosji lub wciąż jeszcze prowadzą swoją działalność biznesową na miejscu - dokładnie w tzw. regionach Federacji Rosyjskiej. Oni mają swoich reprezentantów w naszej Radzie Obywatelskiej. Nie mamy dużych inwestorów. Nie są to oligarchowie obecni na liście Forbesa. Nazwijmy ich przedsiębiorcami średniego szczebla. Jedni dają nam 1000 dolarów, inni 10-50 euro. Czasem trafiają się darczyńcy, którzy ofiarowują nam większe kwoty - rzędu 10 tys. euro.

To pewnie nie są wystarczające środki?

Nie i idzie to bardzo wolno. Ale to zrozumiałe. Bogaci mają nadzieję, że niedługo wszystko będzie znów po staremu. Mam nadzieję, że za kilka miesięcy przekonają się, że są w błędzie i zdecydują się nas wspierać.

Nie boisz się, że staniesz się figurantem w grze kółko z cynicznymi oligarchami?

Nie sprzedamy się. Będziemy robić to, co robimy dzisiaj. A ci potencjalni bogaci sponsorzy to ludzie, którzy - jak to mówią - lubią składać jakka do różnych koszyków. Mogą dać pieniądze na to, czy tamto tylko po to, żeby kupić naszą lojalność. Jest wiele wariantów. Nie możemy być finansowani przez obce państwa, ale z drugiej strony nie można zbudować państwa „za granty”. To wszystko nie jest łatwe. Myślę jednak, że kiedy projekt zacznie odnosić sukcesy, to z czasem środków będzie znacznie więcej.

Jest w Polsce taki „żart”: Kogo pierwszego Polak zabije, Rosjanina czy Niemca? Znasz odpowiedź?

Nie. Chyba nie zgadnę.

Niemca. Bo najpierw obowiązkiem, a potem przyjemnością. Mówię to dlatego, że dla Polaków najlepsze, co mogłoby się wydarzyć to mała, słaba Rosja. A jeszcze lepiej, gdyby Rosji w ogóle nie było.

Zgadza się. Rosja taka jak dzisiaj nie powinna istnieć. Może dzięki tej wojnie tak się stanie, przynajmniej na jakiś czas. Ta wojna jest szansą, by nowa Rosja była państwem, gdzie życie każdego człowieka będzie ważniejsze od systemu, gdzie obywatele nie będą niewolnikami. Rozumiem tę nienawiść do nas, szczególnie, że jest niewielu Rosjan, którzy nie podzielają dumy z bycia ogniwem w tej maszynie. Każdy z nas musi z tym coś zrobić i przejść od zbiorowości abstrakcyjnej do indywidualnej odpowiedzialności. Aby tak się stało, musimy pokonać - razem z Ukraińcami - naszego wspólnego wroga. Od tego zacznie się i nasza nowa historia.

W roku 2008 Jacek Karnowski był u szczytu potęgi. Właśnie obchodził 10-lecie osadzenia na sopockim tronie. Przyjmował hołdy lenników - sędziów, prokuratorów, polityków, dziennikarzy, „celebrytów” i tzw. ludzi interesu. Myślał też o swojej przyszłości... I właśnie wtedy jeden z jego najbliższych politycznych przyjaciół dopuścił się zdrady, która miała położyć kres obiecującej karierze. Dziś, 15 lat po ujawnieniu tzw. taśm Julkego, prezydent 30-tysięcznego kurortu usiłuje kreować się na gwiazdę „niezależnych samorządowców” i jako ich lider stara się zaistnieć na ogólnopolskiej scenie politycznej.

Żeby zrozumieć fenomen Jacka Karnowskiego, trzeba przyrzeć mu się uważnie. Nie jest on bowiem postacią jednoznaczną - nawet dla mieszkańców miasta, którzy obserwują jego samorządowe harce od 32 lat, najpierw jako wiceprezydenta, a następnie - po upadku Jana Kozłowskiego - jako prezydenta Sopotu. Kim zatem jest Karnowski - samorządowiec, polityk, doktor nauk ekonomicznych, najdłużej urzędujący w historii Sopotu prezydent miasta i od niedawna przewodniczący stowarzyszenia „Tak! Dla Polski”?

Komsomolec czy demokrat

Przyszła na świat 16 sierpnia 1963 roku w Gdańsku. O jego słuszne wychowanie zadbał ojciec Karol - o którym Michał Rachoń pisał przed laty bez ogródek: „komunistyczny działacz, rządzący największą spółdzielnią mieszkaniową w Sopocie”. Kregosłup ideologiczny przyszłego samorządowca kształtowały również - najpierw Harcerska Służba Polsce Socjalistycznej - zideologizowana organizacja szerząca komunistyczną propagandę, w której młody Jacek pełnił funkcję „klasodružynowego”, a następnie niepodległościowy Ruch Młodej Polski, do którego wstąpił w drugiej połowie lat 80.

Co skłoniło „czerwonego druha” do tej wolty, dowiedzieć moglibyśmy się jedynie z kopii dokumentacji Służby Bezpieczeństwa, przechowywanej w Moskwie w archiwach Federalnej Służby Bezpieczeństwa Federacji Rosyjskiej, ale na to, niestety, się nie zanosz.

Z dokumentów zachowanych w Instytucie Pamięci Narodowej wynika, że 18 października 1989 r. teczka Jacka Krzysztofa Karnowskiego została „zniszczona w jednostce operacyjnej”, zaś 30 kwietnia 2009 r. prokurator IPN „zarządził o pozostawieniu sprawy bez dalszego biegu wobec nieświadczenia wątpliwości, co do zgodności oświadczenia lustracyjnego z prawdą”.

JACEK KARNOWSKI SOPOCKA WAŃKA WSTAŃKA

Prezydent 30-tysięcznego kurortu tym roku skończy 60 lat. Ale bynajmniej nie wybiera się na emeryturę. Wręcz przeciwnie - poczuł wiatr w żagle i szykuje się do przejęcia władzy.

Krzysztof Maria Zahuski



W ramach obchodów dziesięciolecia swojej prezydentury Jacek Karnowski przyjmował wielu prominentnych polityków i celebrytów. Wśród gości znaleźli się m.in. ówczesny przewodniczący Parlamentu Europejskiego Jerzy Buzek, b. minister Aleksander Hall oraz telewizyjny showman Krzysztof Materna

Istnieje jednak notatka służbowa, z której dowiadujemy się, iż w roku 1987 przyszedł prezydent Sopotu „znajdował się w operacyjnym zainteresowaniu” Wydziału III-1 Wojewódzkiego Urzędu Spraw Wewnętrznych w Gdańsku.

W tym czasie został także dopuszczony (sic!) do akt MOB (nr 02730/87) przez Wydział „C” WUSW w Gdańsku.

Co istotne - szansę zapoznania się z tego rodzaju materia-

łami, czyli informacjami niejawnymi, miały tylko „osoby upoważnione do dostępu do tajemnicy państwowej, do informacji niejawnych, do prac tajnych i do prac obronnych, stanowiących tajemnicę państwową”.

W jakim celu i na jakich zasadach dostęp do takich akt otrzymał 24-letni student - nie wiadomo. Zwykły Kowalski w PRL-u nie miał na to żadnych szans.

Jestem pokrzywdzony

Pod koniec 2009 roku wspomniany już Michał Rachoń napisał na blogowej platformie „salon24.pl”, że były radny Sopotu „Jakub Świdorski złożył w sądzie wniosek o wystąpienie do Instytutu Pamięci Narodowej, aby ustalić, czy Jacek Karnowski był tajnym współpracownikiem Służby Bezpieczeństwa”.

Trudno powiedzieć, czy jego podejrzenia były uzasadnione.

Natomiast Karnowski natychmiast przywołał argument używany przez Lecha Wałęsę czy Aleksandra Kwaśniewskiego - „Mam status pokrzywdzonego”.

Warto zatem w tym miejscu zadać pytanie: czy przemiana ideologiczna młodego aktyw-

sty „czerwonego harcerstwa” w działacza tzw. opozycji demokratycznej była efektem młodościowego buntu, czy też wynikała z innych czynników?

Niestety, przy obecnym stanie wiedzy, tej kwestii również nie da się rozstrzygnąć. Pewne jest tylko to, że owa wolta przypadła na okres studiów inżynierskich Karnowskiego na Wydziale Budownictwa Lądowego Politechniki Gdańskiej.

Sam Karnowski na swojej stronie internetowej wspomina, że „za działalność opozycyjną został zatrzymany” i że „odebrano mu paszport”... To ostatnie twierdzenie brzmi wyjątkowo niewiarygodnie, ponieważ w czasach PRL-u, tzw. zwykli obywatele byli zobowiązani deponować paszporty w komendach Milicji Obywatelskiej. Co oznacza, że przytła-

czająca większość Polaków dysponowała swoim paszportem wyłącznie podczas podróży zagranicznych, zresztą głównie do zaprzyjaźnionych krajów „demokracji ludowej”. I zawsze po powrocie do kraju ten cenny dokument musiała zwrócić do komendy MO. Tylko funkcjonariusze komunistycznych służb i dygnitarze partyjni mogli przechowywać je we własnych biurkach.

W tym kontekście zastanawiający może być również fakt, że państwo Karol i Teresa Karnowscy wraz z dziećmi bardzo często wyjeżdżali za granicę. I to do krajów kapitalistycznych, co wówczas było luksusem zarezerwowanym dla wybranych i zaufanych. Ślady tych wojaży zachowały się w tzw. teczce paszportowej Jacka Karnowskiego, która przechowywana jest w archiwum IPN w Gdańsku.

Chciał być prezydentem RP

Młody Karnowski szybko dał się poznać kolegom jako bezwzględny gracz. Często faulował - zarówno na boisku, jak i w polityce. Jeden z jego dawnych przyjaciół scharakteryzował go jako „gwałtownego, ale świetnego napastnika”. Inni podkreślali również spryt i ponadprzeciętną intuicję.

W latach 90. jego mentorem był Jan Kozłowski - ówczesny prezydent Sopotu, późniejszy eurodeputowany i marszałek województwa. Po wybuchu skandalu obyczajowego z udziałem Kozłowskiego fotel prezydenta miasta zajął Karnowski. Miał wówczas 35 lat. W trzy lata później był już jednym z liderów lokalnych struktur Platformy Obywatelskiej. Wkrótce został pełnomocnikiem Regionu Gdańskiego PO, a następnie członkiem zarządu partii na Pomorzu.

W tym czasie mówiło się już o nim, że „zrobi wszystko, by zostać premierem, a nawet prezydentem RP”. Członkowie konserwatywnego skrzydła Platformy uważali go za niefor-

JEDEN Z DAWNYCH PRZYJACIÓŁ
SCHARAKTERYZOWAŁ MŁODEGO
KARNOWSKIEGO JAKO
„GWAŁTOWNEGO, ALE
ŚWIETNEGO NAPASTNIKA”

malnego przywódcę wewnątrzpartyjnej opozycji wobec Donalda Tuska. Mecenas Jacek Taylor nazywał Karnowskiego „mężem opatrnościowym” i „prominentem na świeczniku”. Inni wróżyli mu świetlaną przyszłość lub... śmiertelne zwanie z szefem Platformy.

A jednak żaden z tych scenariuszy się nie sprawdził. Ogólnopolską karierę sopockiego wóldarza złamał bowiem bliski przyjaciel z partii - Sławomir Julke. To on 19 marca 2008 roku nagrał rozmowę, w której urzędnik miał zażądać łapówki.

Z niewielką pomocą przyjaciół

Trzęsienie ziemi nadeszło dopiero cztery miesiące później - 11 lipca. Tego dnia „Rzeczpospolita” opublikowała stenogram rozmowy Karnowskiego z Julke. Publikacja okazała się początkiem największej afery korupcyjnej w powojennej historii kurortu... Ale o tym za chwilę.

Miedzy marcem a lipcem 2008 r. prezydent Sopotu obchodził hucznie 10-lecie swojego urzędowania.

Grzał się w światłach jupiterów, odwiedzał zaprzyjaźnione lokale nocne, redakcje gazet, rozgłośnie radiowe i telewizyjne. Towarzyszył mu specjalny, doskonale opłacany z miejskiej kasy doradca, satyryk, aktor i reżyser Krzysztof Materna.

5 lipca Karnowski pojawił się na sopockiej plaży w towarzystwie Romana Polańskiego. Reżyser odsłonił tego dnia „pomnik szafy”. Towarzyszyły mu wybitne postaci świata filmu i polityki - m.in. hollywoodzka aktorka Faye Dunaway, reżyser Jerzy Skolimowski i ówczesny minister kultury Bogdan Zdrojewski. Karnowski wydał na ich część bankiet w SPATIF-ie. O imprezie mówiła cała Polska.

Sześć dni później było „po balu”. Media opublikowały tzw. taśmy Julkego. Wkrótce ruszyło śledztwo. I wydawało się, że kariera Jacka Karnowskiego skończyła się raz na zawsze. Karnowski wyładował „na dołku”, a jego liczni wrogowie liczyli, że prędko stamtąd nie wyjdzie. Tym bardziej że w obawie przed batardzeniem, prokuratura zażądała aresztowania. Sąd jednak na to się nie zgodził.

Nie odejdę!

Przez pierwszy tydzień „afery” Karnowski był zupełnie sam. Tusk zażądał usunięcia go z partii i jeszcze dwa lata później, w październiku 2010 r., twierdził, że nikt, kto ma zarzuty prokuratorskie, nie uzyska od niego zgody na wykorzystywanie szyldu PO w kampanii wyborczej.

O Karnowskim negatywnie wypowiadała się także Julia Pitera. Pełnomocniczka rządu ds. walki z korupcją zwróciła się do KG Policji, aby sprawdzić czy

ABW, CBA, NIK i sąd administracyjny właściwie zareagowały na wybuch afery.

15 lipca 2008 roku do Urzędu Miasta Sopotu wkroczyli funkcjonariusze CBA. 21 lipca Karnowski złożył legitymację członkowską Platformy Obywatelskiej. Z PO wyrzucony został także Julke.

22 lipca nastąpił zwrot akcji - Jarosław Gowin, ówczesny poseł PO i późniejszy minister sprawiedliwości, udzielił „Gazecie Wyborczej” wywiadu, w którym po raz pierwszy padło zdanie: „Jestem przekonany, że Karnowski jest niewinny”.

29 lipca 2008 r. prezydent Sopotu wrócił po urlopie do pracy. Podczas briefingu wyraził nadzieję, że niezawisłe sądy „nie dadzą wiary jednej osobie i jednej gazecie”. Stwierdził ponadto, że ma poparcie mieszkańców, a „afery sopocka nie istnieje”. Podkreślił też, że posiada wizję Sopotu i będzie ją realizował. Briefing zakończył słowami: „Nie odejdę!”.

Ostatecznie 28 stycznia 2009 r. Prokuratura Krajowa w Gdańsku postawiła prezydentowi osiem zarzutów - siedem natury korupcyjnej, ósmy dotyczył działań przeciwko wymiarowi sprawiedliwości.

7 października 2016 r. Sąd Okręgowy w Gdańsku uwolnił sopockiego wóldarza z większości zarzutów. Uznał jedynie, że samorządowiec złożył fałszywe oświadczenie w związku z przetargiem na auta dla sopockiego ratusza. Czyn ten jednak - zdaniem sądu - cechował się znikomą szkodliwością społeczną i postępowanie w tym zakresie zostało warunkowo umorzone na rok. Za poświadczanie nieprawdy Karnowskiemu nakazano zapłatę 5 tys. zł na rzecz funduszu opiekującego się osobami poszkodowanymi... Również pozostali dwaj bohaterowie „afery sopockiej” zostali uniewinnieni.

24 stycznia 2018 roku Sąd Najwyższy oddalił kasację prokuratury, złożoną w tej sprawie i ostatecznie uniewinnił Karnowskiego od zarzutów korupcji.

Sopockie wątki afery Amber Gold

W kolejnych latach przeciwko prezydentowi Sopotu i jego urzędnikom toczyło się ponad 20 dochodzeń prokuratorskich. Miedzy innymi w głośniejszej sprawie Sopockiego Klubu Tenisowego. Dochodzeniem objęta została też działka przy Operze Leśnej, którą miasto przekazało w dzierżawę blisko zaprzyjaźnionemu z Karnowskim właścicielowi firmy „Trefl”. Zdaniem Małgorzaty Tarasiewicz, prezes Ruchu „Mieszkańcy dla Sopotu”, spółka nie wywiązała się z umowy, a prezydent nie podjął żadnych starań, aby odzyskać nieruchomość wartą minimum 30 mln zł.



Dla Jacka Karnowskiego Sopot już dawno temu stał się zbyt ciasny

Z kolei Sylwester Latkowski w październiku 2017 roku, w trakcie zeznań przed sejmową komisją śledczą ws. „afery Amber Gold”, wśród nazwisk biznesmenów, mafiosów, policjantów i agentów komunistycznej bezpieki, tworzących jego zdaniem „układ trójmiejski”, wymienił również nazwisko Karnowskiego.

Mimo tylu świadectw, stawiających sopockiego prezydenta w niekorzystnym świetle, pozycja polityczno-towarzyska Karnowskiego w Sopocie wydaje się nienaruszona. Od roku przewodniczy stowarzyszeniu samorządowców „Tak! Dla Polski”, kokietuje się dziurami ze stowarzyszenia „Institia” i w wyjątkowo agresywny sposób atakuje rząd i dziennikarzy.

Ogólnopolska aktywność wóldarza jest też coraz bardziej zauważalna w mediach. Karnowski zabiera głos w sprawach kompletnie niezwiązanych z samorządem czy też polityką lokalną.

W Sopocie mówi się coraz głośniejsze o jego odejściu z Urzędu Miasta i o przejęciu stanowiska przez Magdalенę Czarzyńską-Jachim. Na ratuszowych korytarzach słychać również głosy, z których wynikałoby, że Karnowski chce zostać posłem, europosełem lub ministrem. Wszystko jedno jakim, byle się wyrwać z sopockiego grajdołka.

I pewnie dlatego coraz rzadziej widać go na ulicach miasta. Podczas dwóch niedawnych pożarów domów mieszkalnych zamiast prezydenta na miejscu tragedii pojawił się jego zastępca. Karnowski był w tym czasie na Śląsku, gdzie obradował Ruch Samorządowy „Tak! Dla Polski”, któremu przewodniczy. Kilka dni później pojawił się w Warszawie, by z bliska przyjrzeć się wizycie prezydenta USA.

Tak! Dla Polski?

Ruch „Tak! Dla Polski” ukonstytuował się w sierpniu 2020 roku. Jego działacze stawiają

sobie za cel stworzenie „platformy dialogu i wymiany doświadczeń dla samorządowców”. Deklarują, że interesuje ich „edukacja, ochrona środowiska, finanse i pozycja ustrojowa samorządu w Polsce”.

Powołują się także na testament polityczny zamordowanego cztery lata temu prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza. Podkreślają, że 80 proc. działaczy Ruchu to osoby bezpartyjne „z prawa i z lewa” - jak to ujął w jednym z wywiadów Jacek Karnowski.

W rzeczywistości „Tak! Dla Polski” wydaje się być niczym innym, jak tylko kolejną wariacją na podobieństwo Ruchu Palikota, KOD i Nowoczesnej. Notabene te dwie ostatnie organizacje Karnowski do momentu skonsumowania przez Platformę Obywatelską, mocno wspierał. Umieszczał swoich ludzi w ich zarządach, a członków KOD i Nowoczesnej wstawiał na listy wyborcze tzw. Platformy Sopocian Jacka Karnowskiego. Najważniejszym punk-



Obecnie Jacek Karnowski został „budowniczym” nowego projektu politycznego

tem programu „Tak! Dla Polski” wydaje się jednak nie dobro mieszkańców „małych ojczyzn”, lecz odsunięcie od władzy Prawa i Sprawiedliwości. To wydaje się być prawdziwym celem tej organizacji - wręcz nadrzędnym.

Aktywiści Ruchu nie wykluczają startu w wyborach z jednej wspólnej, opozycyjnej listy. W listopadzie zeszłego roku Karnowski mówił w TVN wprost: „Tu nie chodzi o to, czy PSL będzie miało więcej posłów, czy ruch 2050, czy PO, czy może Nowoczesna, czy jeszcze może Lewica. Tutaj walczymy o to w ogóle, żeby [były] wolne wybory”. Przekonywał również, że „...razem z PSL, Lewicą, Koalicją Obywatelską, ale także z Polską 2050 stanowimy poważną siłę, która może znacznie wygrać wybory”.

„Tak! Dla Polski”, w którego radzie programowej znaleźli się m.in. Rafał Trzaskowski, Aleksandra Dulkiewicz, Hanna Zdanowska, Adam Struzik, Tadeusz Truskolaski, Władimir Tyszkiewicz i Mieczysław Struk, jest rzeczywiście największym stowarzyszeniem, skupiającym polskich działaczy samorządowych. Nie oznacza to bynajmniej, że jest siłą polityczną, która odegra realny wpływ na wynik wyborczy.

Aby się uwiarygodnić, działacze „Tak! Dla Polski” zaprezentowali ostatnio sensacyjne wyniki sondażu, z którego miałyby wynikać, że jeśli wystartują w bloku z Koalicją Obywatelską (PO, Nowoczesna, Zieloni) i PSL, to zdobędą nawet 34,30 proc. głosów.

Marcin Palade, porównując te dane z sondażem przeprowadzonym przez Ibris dla „Rzeczpospolitej” („Tak dla Polski” uzyskało nieco ponad 2 procent poparcia), skomentował: sondażowa rzeczywistość III RP.

Na łamach „Gazety Wyborczej” Jacek Karnowski przyznał, że „najważniejsze to, żeby skonstruować taki blok wyborczy, który wygra wybory. To naprawdę nie jest potyczka, ale gra o wszystko, gra o demokrację w Polsce, o nasze wspólnoty lokalne i o nasze miejsce w Unii Europejskiej”.

Z tym ostatnim zdaniem sopockiego prezydenta akurat trudno się nie zgodzić. Wynik jesiennych wyborów na lata zadecyduje bowiem o tym, czy Polska będzie nadal wolna i suwerenna, czy stanie się jednym z prowincjonalnych „landów”, coraz bardziej zbaczającej w stronę ekokomunizmu, Unii Europejskiej.

W tym kontekście pytanie o to, czy Jacek Karnowski jest kandydatem na męża opatrnościowego dla Polski, czy kuglarzem, który uciekł przypadkiem spod topora wymiaru sprawiedliwości, wydaje się być kwestią jedynie retoryczną.

FOT. KAROLINA MISZTAŁ

FOT. KRZYSZTOF M. ZALUSKI

Ulmowie zostali zamordowani 24 marca 1944 r. przez Niemców za ukrywanie Żydów. Będzie to więc pierwsza w historii Kościoła beatyfikacja nienarodzonego dziecka i to jako męczennika.

Rodzina z Markowej

Decyzję o beatyfikacji osobiście podjął papież Franciszek. Jego legatem w czasie uroczystości będzie prefekt Dykasterii Spraw Kanonizacyjnych kard. Marcello Semeraro. „Nie przewidujemy żadnych ograniczeń, jeśli chodzi o liczbę uczestników beatyfikacji rodziny Ulmów. Bezpłatne bilety wstępu będą rozprowadzane za pośrednictwem wszystkich diecezji w kraju” – poinformował media kanclerz kurii metropolitalnej w Przemyslu ks. Bartosz Rajnowski.

Obecnie trwają przygotowania do tzw. rekognicji kanonicznej (czyli ekshumacji i rozpoznania) szczątków doczesnych Rodziny Ulmów. Zostanie ona dokonana według wskazań instrukcji „Relikwie w Kościele: autentyczność i konserwacja”, wydanej 16 grudnia 2017 r. przez ówczesną Kongregację (dzisiaj Dykasterię) Spraw Kanonizacyjnych oraz zgodnie z wymogami prawa sanitarnego.

Ks. Rajnowski poinformował także, że niebawem zostanie otwarta specjalna strona Internetowa poświęcona rodzinie Ulmów oraz samej uroczystości beatyfikacyjnej. Przygotowywane są również katechezy poświęcone Ulmom, audycje radiowe, publikacje książkowe i muzyczne. Wszystko po to, by jak najwięcej osób mogło poznać piękno tej niezwyklej rodziny z Markowej.

Goldmanowie z Łańcuta

Przypomnijmy: rolnik Józef Ulma, jego żona Wiktoria, która była w siódmym miesiącu ciąży, oraz ich sześcioro dzieci w wieku od półtora do ośmiu lat, ukrywali w swoim gospodarstwie ośmioro Żydów przed niemieckimi okupantami. Zostali zadenuncjowani, prawdopodobnie przez granatowego policjanta, i rozstrzelani.

Znany personalia ukrywających się u Ulmów – byli to pochodzący z Łańcuta Goldmanowie: Saul Goldman oraz jego czterech synów. Według relacji, początkowo pomocy Żydom udzielał Włodzimierz Leś, granatowy policjant z Łańcuta. Leś otrzymywał wynagrodzenie za udzielaną pomoc, jednak w pewnym momencie zdecydował się na przerwanie ukrywania. Goldmanowie byli zmuszeni szukać innego źródła pomocy, które pod koniec 1942 r. znaleźli u Ulmów.

Z czasem, pod dach Wiktorii i Józefa trafiły również dwie kobiety markowianki pochodzenia żydowskiego: Lea Didner i Gołda Grunfeld (były to siostry, córki znanego markowskiego



Wiktoria Ulma z szóstką swoich dzieci. Były to Stanisława, Barbara, Władysław, Franciszek, Antoni, Maria. W chwili śmierci Wiktoria Ulma była w zaawansowanej ciąży

ZAMORDOWANI, BO CHcieli URATOWAĆ ŻYCIE ŻYDOM

Uroczystości beatyfikacyjne rodziny Ulmów, rodziców i ich siedmiorga dzieci, w tym jednego nienarodzonego, odbędą się 10 września w Markowej

Mariusz Grabowski

rolnika – Chaima Hersza Goldmana) wraz z córką jednej z nich.

O godz. 4 nad ranem

Na stronie Muzeum w Markowej można znaleźć informację o ostatnich chwilach Ulmów. Żydzi ukrywali się na poddaszu domu Ulmów przez ponad rok. W 1944 r. o ich obecności w gospodarstwie markowskiej rodziny dowiedział się Włodzimierz Leś. Nie jest jasne, w jaki sposób wszedł w posiadanie owych informacji. Przekazał je jednak łańcuckiej żandarmerii. 24 marca 1944 roku (według raportu Ludowej Straży Bezpieczeństwa ok. 4 nad ranem) pod dom Ulmów przybył oddział żandarmerii pod dowództwem Eilerta Diekena.

Oprócz niego w skład oddziału wchodził również: Józef Kokot, Michał Dziwulski, Gustaw Unbehend i Erich Wilde. Żandarmom towarzyszyła również polska granatowa policja, w tym sam Włodzimierz Leś. Policjantów i żandarmów zawieźli na miejsce furmani z Łańcuta.

Zamordowano całą rodzinę Ulmów oraz wszystkich ukrywających się w gospodarstwie Żydów. Wiktoria Ulma znajdowała się w tym czasie w zaawansowanej ciąży. Następnie dom został splądrowany przez niemieckich żandarmów i granatowych policjantów. Mieszkańcom polecono zakopać ciała pozostałe po zbrodni. W tydzień później zwłoki rodziny Ulmów zostały przez okolicznych mieszkańców odkopane i przeniesione na okoliczny cmentarz.

Bohaterskie Podkarpacie

Ulmowie są uważani w Polsce za symbol pomocy Żydom i męczeństwa podczas niemieckiej okupacji. W 2016 r. prezydent Andrzej Duda otworzył w Markowej muzeum rodziny Ulmów na cześć Polaków ratujących Żydów z Holokaustu. Od 2018 r. rocznica zamordowania rodziny Ulmów, 24 marca, decyzją prezydenta Dudy jest narodowym dniem pamięci o Polakach ratujących Żydów. Izraelski instytut Jad Vashem przyznał w 1995 r. Ulmom honorowy ty-

tuł Sprawiedliwy wśród Narodów Świata. Biskup pelpliński Jan Bernard Szlaga otworzył w 2003 r. proces beatyfikacyjny grupy polskich męczenników z okresu II wojny światowej, wśród których znalazła się rodzina Ulmów.

Według historyków, w czasie wojny tylko na Podkarpaciu co najmniej półtora tysiąca Polaków ukrywało przed Niemcami okupantami ok. 2,5 tys. Żydów. Ocenia się, że nazistowskie okupanci zamordowali tam ok. 200 Polaków, ponieważ chcieli ratować Żydów. Państwo Izrael uhonorowało do tej pory ponad 7 tys. 200 Polaków jako Sprawiedliwych wśród Narodów Świata za ratowanie Żydów; więcej niż przedstawicieli jakiegokolwiek innego narodu.

Otwarcie Muzeum

Dużą rolę w zachowaniu pamięci o męczeńskiej śmierci rodziny Ulmów odegrała wspólnota parafialna i jej proboszcz ks. Stanisław Leja. W dużej mierze dzięki jego staraniom otwarto w 2003 r. proces beatyfikacyjny rodziny. Rok później,

w 60. rocznicę zbrodni, z inicjatywy markowianina dr. Mateusza Szpytmy, obecnego wiceprezesa IPN, odsłonięto pomnik ku czci zamordowanych.

Gdy w 2007 r. pojawiła się idea utworzenia w Markowej Muzeum Polaków Ratujących Żydów podczas II wojny światowej im. Rodziny Ulmów, 30 czerwca 2008 r. Sejmik Województwa Podkarpackiego podjął jednomyślnie uchwałę dotyczącą powstania placówki. W 2009 r. zdecydowano, że pieczę nad budową Muzeum będzie sprawowało Muzeum-Zamek w Łańcucie. Teren pod budowę przekazał Samorząd Gminy Markowa.

„Budowa Muzeum, prowadzona przez firmę Skanska S.A., trwała od października 2013 do października 2015 r. Muzeum zostało otwarte 17 marca 2016 r. W uroczystości wzięł udział prezydent Andrzej Duda, przedstawiciele Konferencji Episkopatu Polski z przewodniczącym abp. Stanisławem Gądeckim. Wydarzenie odbiło się szerokim echem w mediach polskich i zagranicznych” – czytamy na stro-

nie Katolickiej Agencji Informacyjnej.

Żydzi z całego świata

W Muzeum stworzono m.in. Ścianę Pamięci, na której co roku pojawiają się kolejne tabliczki z nazwiskami Polaków zaangażowanych w pomoc Żydom. Ostatnio odsłonięto tabliczki poświęcone „Grupie Ładosia”, ambasadora II RP w szwajcarskim Bernie, gdzie świadczone regularną pomoc Żydom przez instytucje Państwa Polskiego.

Dyrektor placówki Waldemar Rataj zwraca uwagę, że powstanie muzeum to także zasługa Abrahama Izaaka Segala, który przez jakiś czas w czasie okupacji przebywał w Markowej. „Pojawił się tam jako młody chłopak i rozpoczął pracę u rodziny Cwynarów. Miał tzw. dobry wygląd i nie musiał się ukrywać, choć rodzina Cwynarów zapewne się domyślała, że jest Żydem. Nie wyrzuciła go nawet po tym, gdy Niemcy rozstrzelali Ulmów” – mówi Rataj.

Zaznacza także, że zainteresowanie muzeum jest bardzo duże. „Pielgrzymi, którzy przybywają do Markowej, nawiedzają kościół i cmentarz, gdzie znajdują się groby Ulmów, ale później odwiedzają muzeum. Do podkarpackiej wsi przyjeżdżają wycieczki z Izraela, wędrujące po Podkarpaciu śladami swoich przodków”.

Co na to teologia?

Teologiczne aspekty beatyfikacji Ulmów budzą wiele pytań. Ale postulator w procesie beatyfikacyjnym ks. dr Witold Burda zwraca uwagę, że w teologii od dawna istnieje przekonanie, że w przypadku osób będących na przykład na drodze przygotowania do chrztu, pragnących go przyjąć, ale ponoszących śmierć za wiarę w Chrystusa, uznaje się, że owoce tego męczeństwa przynoszą takie same owoce jak przyjęcie sakramentu chrztu, jak przyjęcie łaski wiary.

Ks. Burda przypomina też o konstytucji duszpasterskiej Soboru Watykańskiego II „Gaudium et spes”, gdzie stwierdzono, iż człowiek jest jedynym stworzeniem, którego Bóg chciał dla Niego samego. „Można spotkać też to piękne określenie, że człowiek jest koroną stworzenia, jakie wyszło z rąk Pana Boga. I to obejmuje wszystkie etapy ludzkiego życia – i ten prenatalny, i ten postnatalny” – zauważa.

Dodajmy, że beatyfikacja jest aktem kościelnym, wydawanym przez Kościół katolicki, uznającym osobę zmarłą za błogosławioną i zezwalającym na publiczny kult, ale zwykle o charakterze lokalnym (np. w diecezji). Obecnie proces beatyfikacyjny regulowany jest przez konstytucję apostolską „Divinus Perfectionis Magister”, wydaną 25 stycznia 1983 r. przez papieża Jana Pawła II.

ŚWIAT MOŻNA PODBIĆ TEŻ NA JEDNEJ NODZE

Bramkę Marcina Oleksego, piłkarza drużyny amp futbolu Warty Poznań, strzeloną efektownymi nożycami, uznano za najpiękniejszego gola roku na świecie

Maciej Lehmann

Jego historia to gotowy scenariusz na film. Marcin Oleksy piłkarską karierę rozpoczynał w Arce Nowa Sól. Potem był bramkarzem czwartoligowej Korony Koźuchów. Jak opowiadał, dostawał wtedy 250 zł za mecz. To oczywiście nie wystarczało, by utrzymać rodzinę. Musiał przerwać karierę i zająć się zwyczajną pracą.

- To był naprawdę duży talent. Na pewno stać go było na grę w wyższej klasie rozgrywkowej niż czwarta liga i mówię to bez żadnej kurtuazji. Świetnymi interwencjami potrafił nam wygrywać mecze. Był bardzo mocnym punktem naszego zespołu - mówił w 2010 roku „Gazecie Lubuskiej” szkoleniowiec Korony Koźuchów.

Miał 23 lata, kiedy w listopadzie 2010 roku, podczas prac drogowych stracił nogę. Razem z wujkiem i kuzynem dorabiali w weekend, łatając dziury w asfalcie. Do feralnego wypadku doszło na Szosie Kisielińskiej w Zielonej Górze. Kierowca malucha uderzył w 150-kilogramowy walec, który zmiażdżył nogi Oleksu. Jednej nie udało się uratować.

- Trudno stwierdzić, co czułem w tamtym momencie. Martwiłem się o to, czy będę żył. To były moje pierwsze myśli. Byłem świadomy tego, co się stało. Zadzwoniłem do żony i zacząłem ją przeproszać. Miałem poczucie, że ją zawiodłem. Edyta była przy mnie, dążyła do tego, żeby się nie załamывała. Dzięki niej tutaj siedzę i mogę cieszyć się z tej nagrody - mówił podczas konferencji prasowej w siedzibie PZU, sponsora ligi amp futbolu i reprezentacji Polski w tej dyscyplinie, tuż po powrocie z Paryża.

Przez dwa lata poruszał się na wózku. O powrocie do sportu nawet nie myślał.

- To był najtrudniejszy czas. Pojawiały się nerwy. Musiałem radzić sobie z dwójką małych dzieci. Priorytetem było utrzymać rodzinę. Sport zszedł wtedy na dalszy plan - przyznał.

Przełom na orliku

Futbolem znów zainteresował się dopiero po kilku latach.

- Zawsze marzyłem, że jak będę miał syna, to właśnie z nim pierwszy zagram w piłkę. Bolało mnie mocno, gdy jeździłem na wózku, że mogę tego nie zrobić. Moment, kiedy razem poszliśmy na orlika, był przełomowy. Wtedy poczułem, że muszę wrócić do sportu. Podjąłem się szkolenia młodych bramkarzy w akademii Czarnych Rudno. Wtedy już korzystałem z protezy. Chciałem pokazać tym młodym chłopakom, że, nawet po takich przebiegach, można odnaleźć się w życiu - powiedział w rozmowie z portalem meczyki.pl

W 2019 roku postanowił spróbować sił w amp futbolu, dyscypliny dla zawodników po amputacji kończyn. Powstała ona w latach 80. w Stanach Zjednoczonych. W Polsce pierwsze treningi zaczęły odbywać się na początku ubiegłej dekady.

- Pamiętam mój pierwszy przyjazd na trening Warty. Jechałem do Poznania, nie wiedząc, jak będzie to wyglądało, czy będę się w ogóle do tego nadawał. Liczyłem się z tym, że będę musiał nadrobić dystans do chłopaków, jeśli chodzi o umiejętności. Bo inni grali już wcześniej w amp futbol, ja nie - opisywał swoje początki w rozmowie z klubowym portalem „Zielonych”.

Szybko przekonał się, że w tej grze może realizować swoją sportową pasję. Piłka pozwoliła mu też pozytywnie spoglądać na świat.

- W Poznaniu spotkałem trenera Dariusza Sylwestrzaka, który zaprosił mnie na trening. Pamiętam ten moment, gdy poczułem się tak, jak przed wypadkiem, gdy byłem pełnosprawnym zawodnikiem. Poczuję chęć powrotu. Przeżyłem w Warcie trzy piękne sezony. Mój debiut nie był łatwy, bo złamałem kość strzałkową. Miałem chęć walki i powrotu, bo czerpałem radość z gry - wspominał

Zdradził też, że od kiedy zaczął grać w amp futbolowych drużynach, to zawsze mówił kolegom, że w końcu strzeli

**DZIĘKI AMP FUTBOLowi
MOŻEMY POKAZYWAĆ, ŻE NIE-
PEŁNOSPRAWNOŚĆ NIE ISTNIEJE,
ŻE NIE MA RZECZY NIEMOŻLI-
WYCH, ŻE WARTO MARZYĆ**

pięknego gola. Wielokrotnie próbował takich uderzeń. 6 listopada to się udało. W ostatniej kolejce zmagania sezonu 2022, w starciu Warty ze Stalą Rzeszów otrzymał on idealne podanie od Dawida Nowaka, które sfinalizował trafieniem właśnie z przewrotki.

- Przyznam szczerze, że po tej bramce uwierzyłem, że jestem w stanie strzelić w każdy możliwy sposób. Myślę, że tak naprawdę wielu zawodników

amp futbolu potrafiłoby tak uderzyć - zdradził, gdy otrzymał nominację do Nagrody Puskasa.

Na ustach całego świata

Rok wcześniej Marcin Oleksy otrzymał pierwsze powołanie do reprezentacji Polski. Należy ona do europejskiej czołówki, ale podczas tegorocznych mistrzostw świata zajęła dopiero 13. miejsce. Był to jego pierwszy

mundial, ale na pewno nie ostatnia wielka impreza. Nasi piłkarze czuli spory niedosyt, zwłaszcza po przegranym meczu z Brazylią, który przekreślił ich marzenia o medalu. Za rok będą mistrzostwa Europy, na których zapowiadają walkę o czołowe lokaty.

Dzięki przepięknej bramce Marcina Oleksego ta dyscyplina zyska na pewno nowych fanów. Co tu dużo mówić, galę FIFA oglądały miliony widzów, a on w pokonanym polu pozostawił wielkie gwiazdy futbolu: Brazylijczyka Richarlisona, który nominowaną do nagrody bramkę zdobył w meczu z Serbią na mistrzostwach świata w Katarze oraz Francuza Dimitri Payet, który huknął w okienko w meczu Olympique Marsylia z PAOK Saloniki w Lidze Konferencji.

Gdy na telebimie wyświetlana była jego bramka, brawa bili mu mistrz świata Leo Messi i król strzelców mundialu Kylian Mbappe. Trofeum wręczał mu były napastnik reprezentacji Włoch i Juventusu Turyn Alessandro Del Piero.

- Tę nagrodę odebraliśmy wszyscy razem, czyli kibice i zawodnicy amp futbolu na całym świecie. Dzięki głosom kibiców tam pojechałem. Wasze wsparcie mnie pociągnęło. Natomiast na boisku oprócz mnie była drużyna. Stałem na scenie, byłem trochę speszony, ale pomyślałem sobie, że można rywalizować z Kylianem Mbappe i być od niego lepszym. Richarlison myślał, że zdobędzie tę nagrodę, ale twierdzą, że moja bramka była najpiękniejsza - oświadczył laureat. Jest pierwszym Polakiem i pierwszym przedstawicielem tej dyscypliny, który otrzymał nagrodę Puskasa

Nie można się nad sobą użalać

Marcin Oleksy na co dzień jest operatorem koparki.

- Gdyby ta praca nie sprawiała mi przyjemności, bym jej nie wykonywał. Mam fajnych kolegów, wszyscy trzymali za mnie kciuki w Paryżu, ale w żartach mówili, że te kilka dni nieobecności, będę musiał odpracować - śmieje się Oleksy.

W weekendy reprezentuje Wartę Poznań, dla której zdobył 11 bramek i dodał 8 asyst.

- Mam nadzieję, że jeszcze przez kilka ładnych lat będę mógł dawać sporo radości kibicom i rodzinie. Dzięki amp futbolowi możemy pokazywać, że niepełnosprawność nie istnieje, że nie ma rzeczy niemożliwych, że warto marzyć - mówi zdobywca najładniejszej bramki w 2022 roku.

Dziś, jak podkreśla, zupełnie nie przeszkadza mu, że nie ma nogi.

- Normalnie pracuję, jeżdżę samochodem, uprawiam sport, z kolegami z drużyny potrafimy się nawet śmiać z naszej ułomności, mamy pełen luz - podkreśla.

Jego pasją są też gołębie pocztowe.

- Zaraził mnie tym tata jeszcze przed wypadkiem - mówi.

- Uwielbiam rywalizację. Gdy rozpocząłem hodowlę, też miałem sukcesy i się rozwijałem. Wydaje mi się, że do każdej rzeczy, do której się zabieram, podchodzę z pełnym zaangażowaniem. I to procentuje. Amp futbol sprawia mi ogromną radość, poświęcam mu mnóstwo czasu, trenuję pięć razy w tygodniu. Trzeba chcieć coś robić. Nie można się nad sobą użalać. A sądzę, że każdy z nas jest w stanie sięgać po marzenia. Myślę, że ta bramka pokazuje, że niepełnosprawność nie istnieje w takim przypadku. Głowa musi być czysta - twierdzi Marcin Oleksy.



Marcin Oleksy z Nagrodą Puskasa na gali FIFA The Best w Paryżu. To pierwszy w historii laureat wywodzący się z amp futbolu

FOI, YOUNG VALLEY/PAPYERA

Jak wiadomo, film oparto o powieść Władysława Reymonta, która pierwotnie ukazywała się w odcinkach na łamach „Kuryera Codziennego”. Pisarz oddał w historii zapis tego, co zaobserwował wokół siebie – gwałtowny rozwój gospodarczy w Łodzi oraz nieporadność rodaków w kwestii bezlitosnego kapitalizmu, przez pryzmat przemysłowej hegemonii Żydów i Niemców. Widać też tutaj zjawisko napływu ludności ze wsi do miast, żądnej zdobycia wymarzonej pracy w tamtejszych fabrykach.

Osią wydarzeń są losy trzech bohaterów: polskiego ziemianina Karola Borowieckiego (Daniel Olbrychski), niemieckiego przemysłowca Maksa Bauma (Andrzej Seweryn) oraz żydowskiego handlowca Moryca Welta (Wojciech Pszoniak). Cała trójka próbuje zebrać fundusze na stworzenie własnej fabryki, by dorobić się fortuny na przemyśle włókienniczym. W 1927 roku Aleksander Hertz przeniósł powieść na ekran. Akcja niemego filmu została umiejscowiona w ówczesnych czasach, a większość materiału zaginęła bezpowrotnie. Niemal pół wieku później za nową wersję wziął się Andrzej Wajda. I był to początek nowego rozdziału w historii polskiego kina.

Borowiecki niczym Kmicic?

Pierwotna wersja scenariusza została napisana przez Wajdę (którego zachęcił Andrzej Żuławski) jeszcze w 1968 roku, przy okazji prac nad „Polowaniem na muchy”. Jednak dopiero po powstaniu Zespołu Filmowego „X” w listopadzie 1971 roku Wajda otrzymał zgodę Naczelnego Zarządu Kineematografii na realizację „Ziemi obiecanej”. Rozpoczęło się zatem gromadzenie dokumentacji i przeprowadzanie zdjęć próbnych.

Danielem Olbrychskim, mającym świeżo w pamięci swoją dynamiczną rolę Kmicica w „Potopie”, targaly spore wątpliwości, czy wcielić się w Borowieckiego. Przekonał go Wajda, tłumacząc, że „gdyby Borowiecki urodził się w XVII wieku, to pewnie byłby podobnym zabijaką jak Kmicic. Szabłą by sobie zdobywał pozycję, a nie wekslem i niemieckim kredytem”.

Z kolei Wojciech Pszoniak podszedł do „castingu” dość... nowatorsko.

„Ufarbowałem sobie włosy na rudo i przyszedłem na próbne zdjęcia, a Wajda jak mnie zobaczył, to krzyknął z wrażenia – opowiadał Wojciech Pszoniak w rozmowie z Polskim Radiem. Otrzymał angaż, choć początkowo do roli Morycy był brany pod uwagę także Jerzy Zelnik. Koniec końców, tylko Andrzej Seweryn został wybrany bez uczestniczenia w zdjęciach próbnych. Do-



„Ziemia obiecana” miała swoją premierę 21 lutego 1975 roku w Warszawie. Wcześniej jednak film pokazano łódzkim i stołecznym robotnikom

ARCYDZIEŁO, KTÓRE ODMIENIŁO POLSKIE KINO

Kiedy wchodził na ekrany, był najnowocześniejszym rodzimym filmem, dorównującym swojemu rozmachowi, dynamiką i powiewem świeżości produkcjom zza oceanu. Czterdzieści osiem lat temu odbyła się premiera „Ziemi obiecanej” Andrzeja Wajdy

Wojciech Obremski

dajmy, że początkowo Lucy Zuckerową miała zagrać Violetta Villas, jednak w ostatniej chwili poinformowała Wajdę, że rezygnuje, gdyż... przebiegł jej drogę czarny kot. Ostatecznie zastąpiła ją Kalina Jedrusik. Zaś Anna Nehrebecka na potrzeby swojej roli Anki nauczyła się jeździć konno. W filmie nie zabrakło innych gwiazd ekranu, takich jak: Franciszek Pieczka, Bożena Dykiel czy Andrzej Łapicki. Muzykę zaś skomponował Wojciech Kilar.

Za kostiumy odpowiadała Barbara Ptak, która przygotowywała je już dla „Nocy i dni”. Tym razem, na życzenie Wajdy, stroje miały być bardziej jaskrawe, co spotkało się z zado-

woleniem kostiumożki. – Byłam tak głęboko zakorzeniona w tych szarościach i beżach „Nocy i dni”, że długo nie mogłam się od nich uwolnić. (...) Pracowałam jak szalona, zaprojektowałam 600 strojów. To było przedsięwzięcie mojego życia – opowiadała projektantka. W 2016 roku projekty strojów do „Ziemi obiecanej” zostały wystawione w FilMOTECE Śląskiej w Katowicach.

Idealne plenery tylko w Łodzi

Na cele powstania filmu przeznaczono 31 milionów złotych. By oddać realizm tamtych czasów, praktycznie zrezygnowano z pracy w studio. Zresztą

pomagała w tym nieźle zachowana XIX-wieczna zabudowa Łodzi. – Z ogromnymi, trwającymi w niezmienionym stanie od początku wieku fabrykami, na których terenie znajdowały się dworce kolejowe, pałace i składy, tworząc całe kompleksy odgródzone murem od reszty miasta. To bogactwo nie kosztowało nic, było do wzięcia, czekało tylko na nasz film – wspominał Andrzej Wajda, który podkreślał na antenie Polskiego Radia, że „nie ma tam ani jednej dekoracji, ani jednego miejsca, które nie byłoby właśnie tym miejscem w Łodzi. Fabryki w fabrykach, pałace w pałacach, warsztaty w warsztatach i tak

dalej. To wszystko jest rekonstrukcją nie dlatego, żeby wpadła w jakiś obłęd zależności, ale dlatego, że za tym naprawdę się coś kryje”. I trudno nie przyznać racji – dość, że zachwyceni scenografią amerykańscy krytycy sądzili, iż łódzkie fabryki to dzieło polskich dekoratorów. Zapewne mieli na myśli fabryki Scheiblera oraz Poznańskiego (na miejscu tej drugiej dziś stoi centrum handlowe „Manufaktura”).

Film powstawał także m.in. w łódzkim pałacu Poznańskiego oraz w Skierniewicach, Tomaszowie Mazowieckim, zaś w Kruszwie wykonano ujęcia z Kurowa, rodzinnego dworu Borowieckich.

Reżyser zrealizował swoją wizję dosłownie w ostatniej chwili – w komunistycznych realiach wciąż funkcjonowały fabryki z poprzedniego wieku, wypełnione takimiż urządzeniami. Jednak Wajda słusznie przeczuwał, że nadchodzą spore zmiany, toteż „wstrzelił się” idealnie w czas. Czas, w którym udało mu się nakręcić film fabularny, można śmiało stwierdzić, że sporą domieszką dokumentu.

Zmiany na ekranie

Wajda nie korzystał beznamiennie z książkowego pierwowzoru „Ziemi obiecanej”. Owszem, nie zrezygnował z bezwzględnego ukazania przemysłowej Łodzi, przezornie złagodził jednak antysemicką wymowę powieści Reymonta. Niewiele to pomogło w odbiorze filmu na Zachodzie – przyczynili się do tego zwłaszcza amerykańscy Żydzi, którzy nie dopuścili do wyświetlania „Ziemi obiecanej” w Nowym Jorku i Los Angeles.

Zmieniono również wątek Karola, który w powieści zostaje zdradzony przez swoich przyjaciół – na ekranie może liczyć na ich wiernie oddanie i pomoc.

Będąc przy Borowieckim, należy wspomnieć, że pierwotnie Wajda zamierzał uśmiercić Karola – miał on zginąć od przypadkowej kuli, nakręcono nawet tę scenę, jednak ostatecznie nie znalazła się w ostatecznej wersji filmu. Zastąpił ją fragment z ostrzelanymi robotnikami.

Oscar przechodzi koło nosa

„Ziemia obiecana” miała swoją premierę 21 lutego 1975 roku w Warszawie (wcześniej jednak film pokazano łódzkim i stołecznym robotnikom). Następnie obraz wyświetlano w ramach przeglądu filmów z całego świata „Konfrontacje 74”. Przed premierą puszczano w kinach zwiastun „Ziemi obiecanej”, w którym Olbrychski, Seweryn i Pszoniak śpiewają na ulicach współczesnej Łodzi piosenkę „Była nam kiedyś dana, ziemia obiecana”.

W 1976 rok „Ziemia obiecana” znalazła się w gronie produkcji nominowanych

do Oscara dla najlepszego filmu nieanglojęzycznego. Niestety, ciągnąca się w USA za filmem zła fama (wspomniane, rzekome antysemickie przesłanie) spowodowała, że „Ziemia obiecana” miała nie najlepszą prasę, a kina nie chciały jej wyświetlać. Ostatecznie statuetka trafiła do radzieckiego filmu „Dersu Uzala” w reżyserii Akiry Kurosawy, obrazu, który, jak podkreślano: „nie obraża niczyich uczuć”.

– Zrozumiałem wtedy, że tragicznego spadku po zagładzie Żydów na polskich ziemiach nie może skwitować żaden film, a już z całą pewnością nie polski – skomentował fakt nieprzyznania Oscara swojemu filmowi Andrzej Wajda.

Polski film wszech czasów?

Te kontrowersje nie przeszkodziły „Ziemi obiecanej” odnieść wielkiego sukcesu – do 2000 roku obejrzało ją w kinach 7 312 407 widzów, co stawiało go na dwudziestym piątym miejscu na liście najbardziej kasowych polskich filmów, wyprodukowanych w latach 1945-1989.

W 1978 roku powstał też czteroodcinkowy miniseria, dłuższy względem oryginału o około dwadzieścia minut i wzbogacony o parę scen, które pierwotnie nie weszły do wersji kinowej.

W 2000 roku zaś, na prośbę Wajdy, wykonano przemontowaną i odrestaurowaną wersję filmu, skróconą do 138 minut (ze 179). Wśród kilku zmian inny jest początek filmu – podczas gdy oryginalna wersja rozpoczynała się w Kurowie, w nowej edycji widzimy modlitwę Polaków, Niemców i Żydów.

„Ziemia obiecana” stała się według większości krytyków dziełem wybitnym i to mimo zarzutów o różnice względem powieści oraz stereotypowe ukazanie obcokrajowców. Nie wszystkim spodobało się również niekorzystne przedstawienie Karola Borowieckiego, który, jakby nie patrzeć, w książce był postacią pozytywną, narzekano ponadto na zbyt „amerykański” styl prowadzenia fabuły, z za bardzo wartką akcją i jej zwrotami, które przesłaniały ważne wątki.

O tych aspektach nikt już dzisiaj nie wspomina, widząc w scenariuszu „Ziemi obiecanej”, genialnej grze aktorskiej, a nawet owej akcji, elementy, które złożyły się na prawdziwe arcydzieło. Dodajmy, że w 2015 roku, w plebiscycie Muzeum Kineematografii w Łodzi, „Ziemia obiecana” zajęła pierwsze miejsce na liście najlepszych filmów polskich wszech czasów. Wynik nie powinien dziwić – wszak „Ziemia obiecana” to nie tylko jeden z najważniejszych obrazów mistrza Wajdy, ale także w historii rodzimej kineematografii i dziedzictwa kulturowego.

„Mamo, będę wielkim piłkarzem”. Grosicki już zobaczył w nim Dembele

Łukasz Czerwiński
Szczecin

**Jest tak młody, że musi grać w koszulce innej niż koledzy z drużyny. Ma taki talent, że uczestnik mundialu kieruje do niego specjalną przemo-
wę. Adrian Przyborek lat szesnaście.**

Jako pierwszy zawodnik z rocznika 2007 zagrał na najwyższym poziomie rozgrywkowym w Polsce. Młodszym debutantem od niego w zespole Pogoni Szczecin był tylko Kacper Kozłowski. Młody piłkarz od razu trafił na usta kibiców, bo w debiucie omal nie strzelił gola.

Rozgrzewka

Na początku tej historii nie będzie spektakularnych wydarzeń. Mały chłopiec idzie z dziadkiem na piłkarski turniej. Kiedy z niego wraca, mówi: Mamo! Będę kiedyś wielkim piłkarzem.

- Wtedy się z tego śmiałam, ale zapisaliśmy go do drużyny w Sianowie - wspomina w rozmowie z nami Iwona Przyborek, mama Adriana.

Pięcioletek trafił do nieistniejącej już Sianowskiej Akademii Sportu (dziś to Victoria Sianów). Jego pierwszy trener szybko zrozumiał, że trafił mu się wyjątkowy talent.

- Krótko u mnie trenował, bo bardzo się wyróżniał. Powiedziałem trenerowi Drejskiemu, żeby wziął go do siebie, gdzie będzie trenował ze starszymi chłopcami - wspomina Piotr Starzecki, pierwszy trener Adriana Przyborka.

W ten sposób od samego początku Adrian musiał rywalizować na boisku z zawodnikami starszymi nawet o dwa-trzy lata. Trenerzy wiedzieli jednak, że tylko w ten sposób nie zahamują rozwoju utalentowanego młodzieńca, a ten piłkarsko nie odstawał od starszych kolegów.

- Ale warunkami fizycznymi już tak. Co prawda trochę się bałem wystawiać go w meczach, ale po rozmowie z rodzicami dostawał szansę. Najpierw wchodził z ławki, a później grał już regularnie. Przestałem się obawiać - wspomina trener Wojciech Drejski.

Od tej chwili piłka stała się prawdziwą przyjaciółką Adriana, a ten nie rozstawał się z nią nawet na chwilę.

- Nigdzie nie mogliśmy wybrać się bez piłki. Wszędzie nosił ją ze sobą. W domu meble zawsze były poobijane - wspo-



Jedno z pierwszych zagrań Adriana Przyborka na poziomie ekstraklasy. W meczu z Wartą przy stanie 3:1 trener Gustafsson pierwszy raz postawił na Przyborka...



...zrobił to również w końcówce meczu z Wisłą Płock, kiedy był jeszcze bezbramkowy remis. Pogoń ostatecznie mecz wygrała 1:0. Widać młody przynosi szczęście

mina mama Adriana. Powoli oczywistym stawał się fakt, że dla dalszego rozwoju potrzebny będzie kolejny krok. Kluczowy okazał się coroczny turniej piłki halowej w Rewalu.

Pierwszy gwizdek

W „Rewalandii” udział wzięło mnóstwo zdolnych piłkarzy. Adrian pokazał się między innymi w meczu przeciwko Bałtykowi Koszalin.

- Wtedy zadzwonił do nas trener z Bałtyku. Powiedział, że widzi w nim duży talent, a oni zapewnią mu warunki do rozwoju - opowiada pani Iwona.

Decyzja nie była łatwa. Jednak na jej podjęcie namawiali rodziców trenerzy i z Sianowa, i z Koszalina. Zgoda wiązała się z tym, że kilkulatek będzie musiał dojeżdżać do Koszalina na lekcje i tre-

ningi. W Bałtyku wiedzieli, że mają do czynienia z dużym talentem.

- Wyróżniały go decyzje podejmowane na boisku, po jednym jeden na jednego, świetnie radził sobie w odbiorze. Mimo że jeździł na wszystkie kadry i był zapraszany na turnieje przez Lecha Poznań i Pogoń Szczecin, to nigdy nie dawał odczuć, że czuje się od kogoś lepszy. Zawsze był pokorny - wspomina Piotr Stołowski, trener w AP Bałtyk Koszalin.

Tutaj też trenował i grał przede wszystkim ze starszymi.

- Na początku trafił pod skrzydła trenera Jakuba Husejko. Najczęściej jeździł jednak na mocno obsadzone turnieje rocznika 2007 z trenerem Wiktorem Butrymem - opowiada trener Stołowski.

Pierwszy drybling

Talent Adriana nie mógł umknąć scoutom z czołowych klubów, więc w końcu pojawiła się propozycja dołączenia do Akademii Piłkarskiej Pogoni Szczecin. Rodzice znów musieli stanąć przed trudną decyzją, ponieważ wiązało się to z wyprowadzką ich nastoletniego syna.

- Jako matce zostało mi wyrwane serce. Ale dziś wiem, że Adrian sobie poradził. Ma 16 lat, a zachowuje się, jakby miał ponad 20. Ta szkoła życia i odejście od rodziców dała mu doświadczenie. On sam powiedział, że jeśli chce coś osiągnąć, to musi być dalej od nas. Nauczył się samodzielności - ocenia z perspektywy czasu mama Adriana.

W Szczecinie Adrian też natychmiast trafił do starszej grupy i zadebiutował w Cen-

tralnej Lidze Juniorów U19. Od samego początku zrobił dobre wrażenie na trenerze.

- Adrian może nie miał niesamowitych liczb, jeśli chodzi o bramki i asysty, ale wszyscy wiemy, że na ten moment to wcale nie jest najważniejsze. Ciężko wskazać jedną rzecz, jaka go wyróżnia na boisku, bo jest typem zawodnika, który ma wiele cech na bardzo wysokim poziomie. Miał ogromny wpływ na drużynę - mówi Piotr Łęczyński, trener Pogoni Szczecin U19.

Jego dobra postawa szybko została dostrzeżona przez sztab z pierwszego zespołu. Najpierw były wspólne treningi, a później wyjazd na zimowe zgrupowanie do Turcji.

Klub zgłosił Adriana do Ekstraklasy, a w meczu z Wartą stał się drugim najmłodszym debutantem w historii klubu. Chociaż wszyscy zdawali sobie sprawę z jego talentu, to nikt nie spodziewał się, że ta kariera nabierze takiego rozpędu.

- Pół roku temu nie podejrzewaliśmy, że wiosną będzie debiutował w ekstraklasie, to jest coś fantastycznego - mówi trener Łęczyński.

- Widziałem, że ma potencjał, ale nie spodziewałem się, że tak szybko zadebiutuje w ekstraklasie - zapewnia trener Wojciech Drejski.

Sam Adrian był podekscytowany swoim pierwszym wyjazdem na mecz ekstraklasy, ale to nie opcja zbliżającego się debiutu budziła w nim największe emocje.

- Jak jechali na Widzew, to był bardzo podekscytowany, ale nie powołaniem do kadry meczowej na ekstraklasę, ale tym, że będzie ze Stipicą w pokoju - opowiada Iwona Przyborek.

Z Widzewem jeszcze nie zagrał. Ze Śląskiem i Jagiellonią też nie.

Pierwszy strzał

Zarówno rodzice, jak i trenerzy, którzy mieli okazję z nim pracować, oprócz umiejętności piłkarskich cenią sobie właśnie charakter nastolatka.

- Jak zaczął trenować w pierwszym zespole, to nie dał po sobie odczuć, że czuje się lepszy od innych. To na pewno duża rola wychowania i tego, co wyniósł z domu. Jego skromność jest prawdziwa - chwali trener Piotr Łęczyński.

Była 78. minuta meczu pomiędzy Pogonią Szczecin a Wartą Poznań. Niespełna 10 tysięcy kibiców zgromadzo-

nych na stadionie im. Floriana Krygiera z ciekawością przyglądało się nastolatkowi, który zmienił największą gwiazdę zespołu - Kamila Grosickiego. Kilkanaście minut później wszyscy zapamiętują już jego imię i nazwisko. Adrian Przyborek błysnął piłkarskimi umiejętnościami i boiskową inteligencją. Był bliski pokonania bramkarza rywali.

Na boisku łatwo go rozpoznać, jako jedyny nie ma z przodu koszulki reklamy głównego sponsora. Nic dziwnego, Pogoń wspiera firma bukmacherska, a co za tym idzie, szesnastolatek nie powinien jej reklamować.

Po ostatnim gwizdku sędziego, już w szatni, Kamil Grosicki porównał go do obecnego zawodnika Barcelony - Ousmane Dembele. Przypominał wydarzenia z 2015 roku, kiedy Dembele zmienił go w swoim debiucie w Ligue 1. Czy w tym momencie młody piłkarz z Sianowa rozpoczął wielką piłkarską karierę?

Po meczu z Wartą powiedział rodzicom, że te kilkanaście minut to dla niego za mało.

- Będzie walczył o to, żeby dostać od trenera jak najwięcej minut, ale ma przy tym bardzo chłodną głowę - zapewnia Iwona Przyborek.

Pierwszy gol

Ciąg dalszy nastąpi... ©©

NIE TYLKO ADRIAN

Przyborek nie jest pierwszym zawodnikiem, który trafił do Szczecina z koszańskiego klubu. Także z Bałtyku Koszalin przyszedł do Pogoni Kacper Kozłowski. To najnowsza historia. Jednak jest parę innych nazwisk, które łączą oba miasta. Z Gwardii Koszalin trafili do Pogoni między innymi wychowanki Darzboru Szczecinek Artur Bugaj. Jednak najbardziej znany jest zaciąg z początku lat 90. zeszłego stulecia. Wówczas do Pogoni trafił Janusz Studziński, ale przede wszystkim Robert Dymkowski, który na lata skradł serca szczecińskich fanów na tyle, że ci śpiewali o nim piosenki. Z ciekawostek napisać można również o transferze Takuya Murayamy. Japończyk też trafił do Szczecina via Koszalin.

Muzyczna podróż przez morza i oceany



FOT. ARCHIWUM CHÓRU

Do tej pory Chór zdobył ponad 70 głównych nagród na festiwalach w kraju i za granicą

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Kiedy zaczynali, nie wszyscy umieli czytać nuty i bez wysiłku operować głosem. Dzisiaj zachwycają publiczność na całym świecie.

Chór Politechniki Morskiej (wcześniej - Akademii Morskiej) w Szczecinie pod dyrykcją założycielki, dr hab. Sylwii Fabiańczyk-Makuch, istnieje już 20 lat. Szybko stał się wizytówką miasta i regionu, szerząc morską tradycję w kraju i poza jego granicami.

Blisko stuosobowa grupa ma na koncie setki koncertów, kilkanaście międzynarodowych tournée, siedem płyt CD, liczne prawykonania dzieł muzyki współczesnej, w tym o tematyce marynistycznej. Tylko przez ostatnie 10 lat chór zdobył na najważniejszych krajowych i międzynarodowych konkursach ponad 70 głównych nagród festiwalowych, w tym 12 Grand Prix.

- Dla mnie to trochę niezrozumiałe, że to tak szybko minęło - śmieje się Sylwia Fabiańczyk-Makuch, dyrygentka chóru. - Kiedy zaczęliśmy, nie sądziłam, że uda się zbudować coś tak wspaniałego. Mamy swój profil, który nas wyróżnia wśród chórów w Polsce. Propagujemy tematykę morską, dzięki czemu tworzymy pewną spójność, choć sam zespół, jak i jego repertuar, jest niezwykle różnorodny. Zawiera zarówno klasyczną literaturę choralną a cappella, dzieła wokально-instrumentalne, jak i muzykę popularną w oryginalnych aranżacjach. Poprzez utwory rozrywkowe, które charakteryzuje subtelna i dowcipna choreografia, uzdolnieni młodzi artyści przełamują klasyczny stereotyp postrzegania chóru, zapewniając publiczności niezapomniane muzyczne wrażenia.

Muzyka nie ma granic

Najważniejszym celem chóru jest uzyskanie spójnego brzmienia, nierzadko wykraczającego poza choralną tradycję, oraz ukazanie, że muzyka nie ma granic, a na scenie najważniejsza jest jedność, harmonia i niegasnąca pasja.

Grupa często eksperymentuje, łącząc klasyczne brzmienia z różnymi nurtami i stylami muzycznymi. Od kilku lat Chór Akademii Morskiej jest autorem i pomysłodawcą projektu Wspólne Brzmienia, który rokrocznie przyciąga rzesze fanów.

Zeszłoroczny projekt To Tu, To Tam uświetnili Grzegorz Turnau oraz Artur Andrus. Szósta edycja była dla zespołu wyjątkowa, bowiem towarzyszyły jej obchody jubileuszu 15-lecia. Z udziałem muzyków jazzowych z Poznania pod kierownictwem Katarzyny Stroińskiej-Sierant oraz wokalistki jazzowej Doroty Miśkiewicz na scenie zagościły utwory Krzysztofa Komedy. Z kolei trzy lata temu w programie zatytułowanym Mikromusic - makrobrzmienia gośćmi chóru był zespół Mikromusic, Smolik oraz Skubas. Wcześniejsze edycje inspirowane były muzyką etniczną (Etno Project - Kayah i zespół Kroke), miały formę kabaretu (Magia kabaretu - Grupa MoCarta i Ireneusz Krosny), poświęcone były muzyce jazzowej (Kuba Badach, Jacek Piskorz) oraz latynoskim rytmom przywiezionym przez ponad 200 artystów z Ekwadoru, Portoryko, Chile i Kuby (festiwal The Latino Project).

100 osób jak jeden głos

To wszystko nie byłoby możliwe, gdyby nie atmosfera w zespole.

- Bardzo dbamy o to, żeby wszyscy się u nas dobrze czuli - mówi Sylwia Fabiańczyk-Makuch. - Mimo olbrzymich różnic jeżeli chodzi o wiek, poglądy i kulturowych, kiedy sta-

jemy na jednej scenie, jesteśmy jednością. Na tym polega nasz sukces. Kiedy sto osób zabrzmi jak jeden głos, efekt jest niesamowity.

Na początku wszyscy chórzyści uczyli się nut i wydobywania dźwięku. Pierwsze 10 lat to było właściwie budowanie zespołu, dopiero potem zaczęły przychodzić pierwsze sukcesy. Obecnie, kiedy przychodzi młody wokalista, musi odbyć roczny staż, żeby poznać repertuar i móc dołączyć do grupy koncertowej. Zdarzają się jednak osoby, które od razu są dołączane do głównego zespołu. Muszą jednak mieć duże doświadczenie poparte wykształceniem muzycznym.

- Myślę, że tym, co przyciąga do nas wiele osób, są wyjazdy. Zwiedziliśmy wiele przepięknych miejsc - mówi Sylwia Fabiańczyk-Makuch. - Zupełnie inaczej jest pojechać gdzieś prywatnie, a inaczej z zespołem, wziąć udział w konkursie oraz spędzić razem wspaniałe chwile. Najbardziej jesteśmy dumni z nagród na prestiżowych konkursach, na których konkurowaliśmy z kilkudziesięcioma chórmi.

Dźwięk morza

Z okazji 20-lecia Chór PM nagrał płytę z premierowymi utworami. Już sam tytuł „The Sound of the Sea” (dźwięk morza) zapowiada potęgę brzmienia, nieoczywiste, często zaskakujące rozwiązania muzyczne, różnorodną paletę muzycznych barw i ogromny ładunek emocjonalny. Na płycie znajdują się wyjątkowe utwory a cappella inspirowane tematyką morską, napisane i zdedykowane chórowi oraz jego dyrygentce.

- To, co charakteryzuje ten album, to różnorodne inspiracje twórcze, indywidualne, wyraziste koncepcje, techniki, nurty oraz współczesne środki artystycznego wyrazu, m.in.



FOT. ARCHIWUM CHÓRU

Choć mają różnorodny repertuar, to pieśni marynistyczne są ich znakiem rozpoznawczym

wykorzystanie nowatorskich form emisji dźwięku, odtwarzanie podczas wykonania wcześniej nagranych linii melodycznych, tonalne i atonalne epizody, zróżnicowana, eksperymentalna emisja dźwięku, z wykorzystaniem kolorystyki brzmienia głosu ludzkiego - od szepotu, przez krzyk po asynchroniczne powtarzanie danych sekwencji rytmicznych na wybranych dźwiękach, aleatoryzm, minimalizm formy, wachlarz faktur i melodii. Pragniemy wzbogacić polską i międzynarodową literaturę choralną o nową, nietuzinkową pozycję, i wpłynąć tym samym na rozwój kultury muzycznej. Chcemy, aby płyta „The Sound of the Sea” otworzyła nowy rozdział w katalogu unikatowych dokonań literatury choralnej - mówi Sylwia Fabiańczyk-Makuch.

Na płycie znajdują się premierowe wykonania dzieł na chór mieszany autorstwa współczesnej krajowej choralistyki. Są wśród nich przedstawiciele trzech generacji. Pierwszą tworzy autorytet polskiej muzyki choralnej - nieżyjący już śp. Marek Jasiński. Druga generacja to doświadczeni twórcy, tacy jak: Janusz Stalmierski, Miłosz Bembinow, Jacek Sykulisz czy Bartosz Kowalski-Banasiewicz. W trzeciej znaleźli się przedstawiciele młodego pokolenia: Anna Ročławska-Musiałczyk (twórczyni tytułowego dzieła), Zuzanna Koziej, Zuzanna Falkowska, Katarzyna Danel oraz Marek Raczniński.

- To naprawdę wyjątkowy album z choralną muzyką współczesną: dziesięciu kompozytorów przekazuje na nim inspiracje pięknem morskich fal za pomocą piękna ludzkiego głosu i potęgę fal brzmieniowych - dzieli się wrażeniami kompozytorka i przedstawicielka nurtu soundscape (ruch



FOT. ARCHIWUM CHÓRU

Na X Międzynarodowym Festiwalu „Music and Sea” zespół zwyciężył w kategoriach Mixed Choir oraz Folk

ekologii brzmieniowej) Katarzyna Danel.

Chórzyści wspominają pracę przy płycie jako niezwykle trudną, ale też satysfakcjonującą.

- Niezliczone godziny sesji nagraniowych, sporo zmęczenia i jeszcze więcej wypitych kaw. To wszystko staje się nieważne, gdy słyszymy efekty naszej pracy - mówi chórystka Klaudia Nowak.

- Praca nad płytą była dosyć trudna w takim sensie, że większość utworów została świeżo napisana. Musieliśmy się z nimi zapoznać, nauczyć się je śpiewać oraz interpretować, więc zajęło to sporo czasu - mówi baryton Adrian Szłapka. - Jedną z najtrudniejszych rzeczy było to, że mieliśmy tylko sześć sesji nagraniowych i nie zawsze wszystko wychodziło tak, jak byśmy chcieli. Wiadomo, że w takiej sytuacji wchodziły w grę różne frustracje, a przecież nie polegamy w trakcie nagrania tylko na sobie, ale też na wielu osobach wokół. Najważniejsze, że daliśmy radę.

- Wyzwaniem przy nagrywaniu płyty było to, że wszystkie utwory zostały napisane dla nas i nikt tego wcześniej nie śpiewał

ani nie słyszał - mówi Martyna Jarczak, chórystka. - Często jest tak, że jak się śpiewa na głosy, to nie brzmi atrakcyjnie, dopiero jak się te głosy połączy, wszystko zaczyna dobrze brzmieć. Wtedy jest wielkie „wow” i zaskoczenie, że jest super. To ilustruje nam, czym jest chór. Dopiero jak wybrzmi nam całość, słyszymy prawdziwy efekt. Dopiero wtedy czujemy wszystko tak, jak powinniśmy czuć.

Wysiłek się opłacił, bo płyta brzmi naprawdę wyjątkowo i nietypowo oraz robi wrażenie. Można ją kupić poprzez stronę internetową Chóru PM.

- Oszacowaliśmy, że nie licząc czasu prób i procesu komponowania utworów, 75-osobowa grupa pasjonatów spędziła ze sobą w studiu nagrań 4860 minut, uwieczniając dźwiękiem 111 stron partytur, wspierając głos setkami tabletek na gardło, wypijając hektolitry wody, napojów energetycznych oraz kaw, a niezłomny reżyser dźwięku Piotr Madziar wraz z naszą nieustraszoną dyrygentką Sylwią Fabiańczyk-Makuch pokonali 3738 km, aby ten album ujrzał światło dzienne - żartobliwie podsumowuje Ewa Stojek, prezes chóru. ©©

Blżej mi do Batmana niż do Calineczki. To nie są zawody w wypinaniu tyłka

Sylvia Lis
Bytów

Rozmowa z Katarzyną Kłaman z Jamna koło Bytowa, mistrzynią Europy i brązową medalistką mistrzostw świata w kulturystyce oraz fitnessie sylwetkowym.

Prowadzisz zajęcia fitness. Słyszałam, że twoje dziewczyny na treningach płaczą. Oj! Dajesz im w kość...

Jasne, że płaczą, a konkretnie to płacze ich tkanka tłuszczowa. Dlatego, że podczas każdego treningu się z nimi żegna. Całe koszulki zalane są łzami tkanki tłuszczowej.

Najpierw mistrzyni Europy, potem trzecie miejsce na mistrzostwach świata w Korei. Brąz - to brzmi dumnie.
Złoto brzmiałoby jeszcze lepiej! W minionym sezonie startowym stanęłam na scenie kulturystycznej trzy razy. Na Mistrzostwach Polski w Kulturystyce i Fitness, które odbyły się w Ożarowie Mazowieckim, zdobyłam złoty medal w swojej kategorii: fitness sylwetkowy. Kolejny start był w maju na mistrzostwach Europy w Santa Susanna. Tam też wywalczyłam złoty medal w tej samej kategorii. Kolejny mój start to koniec 2022 roku na Mistrzostwach Świata w Kulturystyce i Fitness w Korei Południowej. Wróciłam z brązowym medalem na szyi, ale nie tylko z nim. Przywiozłam także ogromną chęć walki i pragnienie zdobycia złota.

Aby odnosić takie sukcesy, trzeba ciężko pracować.
Nigdy nie powiem, że jest lekko, że to łatwe, ale też nigdy nie powiem, że się nie da. Na mój sukces składają się ostatnie cztery lata ciężkiej pracy, ale nie tylko. Wszystko, co robiłam, zanim pierwszy raz poszłam na siłownię, też stanowi jego cegiełkę. Od zawsze prowadziłam aktywny tryb życia. Zawodowo sportem zajęłam się po studiach na kierunku wychowanie fizyczne. Po nich zostałam nauczycielką WF-u i trenerką fitness. Ciągła chęć rozwoju zaprowadziła mnie na scenę kulturystyczną. Fascynują mnie zmiany, jakie zachodzą pod wpływem treningów i diety. Zarówno w ciele, jak i w głowie. Granica ludzkich możliwości ma to do siebie, że im bardziej się do niej zbliżamy, tym bardziej się oddala, udo-

wadniając nam, że możemy więcej. Przygotowania do zawodów to nie miesiąc ani dwa. Aby zbudować sylwetkę na poziomie mistrzowskim, potrzeba wielu lat. Ja pod zawody kulturystyczne przygotowuję się od 2018 roku. To systematyczne treningi pięć-sześć razy w tygodniu, nieustannie, bez przerw na wakacje, święta czy inne okazje. Realizowanie treningów to żadne wyrzeczenie, największe wyrzeczenia związane są z trzymaniem diety i pojawiają się tak 16-14 tygodni przed zawodami. Wprowadzam wtedy restrykcyjną dietę redukcyjną, gdzie nie ma miejsca na błędy. To etap najtrudniejszy, najbardziej wymagający, ale też najbardziej satysfakcjonujący, bo wtedy odkrywa się moja sylwetka, pokazują się mięśnie i z tygodnia na tydzień coraz bardziej widoczne jest to, co wypracowałam. Uwielbiam ten etap.

Dieta restrykcyjna? To brzmi dość groźnie i niesmacznie...
Restrykcyjna dieta redukcyjna to ściśle zaplanowane posiłki, spożywane w ściśle określonym czasie i przez ściśle określoną liczbę dni. Nie jest groźna i szkodliwa. Nie można też powiedzieć, że jest przyjemna, ale za to każdy dzień na takiej diecie daje ogrom satysfakcji. Ona po prostu ma działać, nie smakować. Zapraszam na moje social media instagram @kejt_kl, gdzie pokazuję moje posiłki.

O stekach i czekoladzie trzeba zapomnieć?
Czekoladę i steki w tym czasie można jedynie kolekcjonować. Nie żartuję, kiedy byłam na jednej z moich redukcji, zbierałam czekolady. Kupowałam różne ich rodzaje. Na koniec redukcji powstał solidny zbiór. Na jeszcze innej redukcji wahałam czekoladę. Miałam ze sobą zawsze kawałek czekolady zawinięty w srebko i jak miałam ochotę na coś słodkiego, to po prostu go wahałam. Jak o tym mówię, to chwytałam się za głowę, ale serio, na skrajnych redukcjach takie rzeczy się wyprawia.

Aż mi ślinka cieknie na tę czekoladę. No i takie skojarzenie mam: dlaczego kulturystki smarują się bronzem?
Po to, by jeszcze bardziej uwi-
docznić mięśnie, żeby bar-



Katarzyna Kłaman prowadzi zajęcia w Fabryce Zdrowia w Bytowie. Z uczestniczek wyciska pot, tży i tkankę tłuszczową

dzieje podkreślić. To działa jak kolorowanka. Kiedy masz czystą, jeszcze niepokolorowaną, widzisz z zarysu, że to na przykład księżniczka. Jednak dopiero jak użyjesz kredki, uzyskujesz pełen efekt.

Czy każda kobieta może mieć taką sylwetkę jak ty?

Hmmm... Tak i nie. Tak, bo każda może zbudować taką samą masę mięśniową i doprowadzić do tak samo niskiego poziomu tkanki tłuszczowej. To tylko kwestia samodyscypliny. Nie, bo każda z nas ma inny kościec, mówię o szerokości bioder, barków, długości kości udowej - to ce-

chy wrodzone. A więc jeśli osoba o innej budowie kości zbuduje tę samą masę mięśniową i doprowadzi do takiej samej redukcji jak ja, to i tak będzie wyglądała inaczej. To już kwestia genów, na które nie mamy wpływu. Ale inaczej nie znaczy gorzej - może wyglądać jeszcze lepiej. Tylko trzeba wiedzieć, że od leżenia to nie jest. Aby wypracować taką sylwetkę, trzeba wykonać ogrom pracy, naprawdę ogrom. Nieustannie od kilku lat codziennie wychodzę ze swojej strefy komfortu, podaję swoje ciało i umysł ogromnym próbom, ogromnym wysiłkom zarówno fi-

zycznym, jak i psychicznym. Trzeba wyznaczyć sobie cel, zakreślić drogę do osiągnięcia celu i iść nią, a jeśli się potknie, to trzeba wstać, czasem nawet zrobić krok w tył, ale tylko po to, żeby wziąć rozbieg, aż w końcu dojdzie się do celu.

I mamy ten cel. Stajesz na scenie i prężysz mięśnie. Ten brokatowy stanik więcej okrywa niż zakrywa. Nie wstydzisz się?

Podczas moich pierwszych startów nie czułam się swobodnie. Ale teraz już kompletnie nie mam czegoś takiego, że się wstydzę. Z każdym wyjściem na scenę jest łatwiej.

Interesuje mnie reakcja panów. Słyszysz pogwizdywanie wśród publiczności?

Nie. Na widowni zawsze siedzą osoby związane z tematem. Wiedzą, że to nie są zawody w wypinaniu tyłka, tylko pokazujemy ciężko wypracowaną sylwetkę. Raczej słyszę WOW. Inaczej bywa na przykład, kiedy mijam ekipę budowlanców na rusztowaniach. Wtedy mam okazję słyszeć jakieś gwizdanie i muszę się mocno powstrzymać, żeby ich z tego rusztowania nie pozzrucić. Jeśli więc dostaniesz kiedyś komunikat: „tragiczny wypadek - wesolo pogwizdując spadli z rusztowania” to możesz być pewna, że sięgnęła ich moja ręka (śmiech).

Nie obawiasz się nadmiernego rozbudowania mięśni? Niektóre kulturystki z czasem przestają wyglądać kobieco.
No jasne, że się obawiam. Dla niektórych moich fanów już teraz mam zbyt mocną sylwetkę jak na kobietę. Dla mnie jednak jest super. Wprawdzie bliżej mi do Batmana niż do Calineczki, ale mi to odpowiada. A jak przyjdzie taki dzień (a na pewno przyjdzie), że stwierdzę, że jestem już zbyt mocno rozbudowana, to po prostu zmienię dyscyplinę.

Tak słyszę: treningi, dieta, treningi, dieta, dyscyplina... Masz czas na miłość?

Jasne, treningi i dieta to moja miłość, spędzamy ze sobą całe dnie.

Hm, nie to spodziewałam się usłyszeć. To zdradź sekret: jak sobie zrobić „kratę” na brzuchu?

Oooo, moje ulubione pytanie! Otóż każdy z was czytający ten artykuł ma „kratę” - mięśnie brzucha. Tylko u większości są one osłonięte grubą warstwą tkanki tłuszczowej. Żeby odsłonić „kratę”, trzeba po prostu zredukować tkankę tłuszczową z brzucha. Im ktoś ma bardziej wypracowane mięśnie brzucha, tym szybciej będzie ta „krata” widoczna. Zaczynajcie więc od diety! I porządných zajęć fitness. Mogą to być trampoliny, sztangi, tabata, cross fit, pilates. Jeśli ktoś z was myśli o podjęciu jakichkolwiek treningów, to nie zastanawiajcie się, czy dacie radę, czy nie, po prostu podejmijcie wyzwanie. Nie mówcie też, że nie dacie rady - bo nie wiecie tego, skoro nie spróbowaliście. ©©

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Ginęli w walce z komunistyczną władzą

Marek Jaszczyński
Szczecin

Młodzi, oddani Polsce, podjęli walkę z systemem, który narzucono Polsce. Zapłacili za to najwyższą cenę - oddali życie.

1 marca obchodziliśmy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Tych niezłomnych ludzi tuż po II wojnie światowej walczących z komunistyczną władzą nie brakowało i u nas, na Pomorzu. Oddajmy im pamięć, która tak długo po ich śmierci była zakazana.

Major Łupaszka

Major Zygmunt Szendzielarz „Łupaszka” to jeden z najbardziej znanych dowódców zbrojnego podziemia antykomunistycznego po wojnie. Niezłomny żołnierz Armii Krajowej, dowódca 5. Brygady Wileńskiej - słynnej Brygady Śmierci, która walczyła na terenach Wileńszczyzny, Białostoczczyzny i Pomorza.

Po rozwiązaniu AK major postanowił stawiać opór władzy komunistycznej, przeprowadzając podległym sobie żołnierzom na teren Pomorza Gdańskiego i podporządkowując się strukturalnie Ośrodkowi Mobilizacyjnemu Okręgu Wileńskiego AK. Do początków 1947 roku dowodził odtworzoną 5. Brygadą Wileńską, operującą na terenie Pomorza Gdańskiego, Warmii i Mazur, a także we wschodnich powiatach ówczesnego województwa szczecińskiego. Patrole dywersyjne, a wkrótce szwadrony podległe mjr. „Łupaszce” dokonywały tzw. rekwizycji, czyli napadały na różne instytucje, a także wykonywały wyroki śmierci na osobach współtworzących nowy system: funkcjonariusz



Żołnierze 5. Wileńskiej Brygady AK. Stoją od lewej: ppor. Henryk Wieliczko „Lufa”, por. Marian Pluciński „Mścislaw”, mjr Zygmunt Szendzielarz „Łupaszka”, wachm. Jerzy Lejkowski „Szpagat”, por. Zdzisław Badocha „Żelazny”

szach UB, MO i ich konfidentach.

Wyklęci na Pomorzu Zachodnim

Działania partyzantów „Łupaszki” na terenie Pomorza Zachodniego ograniczyły się do kilku akcji, głównie na terenie powiatu koszalińskiego. Dokonali ich między marcem a majem 1946 roku żołnierze ze składu 2. szwadronu 5. Brygady Wileńskiej pod dowództwem ppor. Zdzisława Badochy, „Że-

laznego”, we współpracy z partyzantami z Bojowego Oddziału Armii (BOA), który miał swoją zakonspirowaną siedzibę w Bobolicach.

Żołnierze „Łupaszki” wykonali m.in. wyroki śmierci na członku PPR w Białogardzie (marzec 1946 r.). Dokonali też zaboru funduszów Banku Rolnego w Koszalinie. W tej akcji brali udział: ppor. Zdzisław Badocha „Żelazny”, Jerzy Lejkowski „Szpagat”, Henryk Wojcziński „Mercedes”, Leon

Smoleński „Zeus” wraz z Wacławem Kasprzyńskim „Orłem” z BOA. W maju 1946 r. rozbili posterunek MO i placówkę UB w Bobolicach, zabijając dwóch referentów UB.

Szczeciński UB rozpoczął ścisłą współpracę z Wojewódzkim Urzędem Bezpieczeństwa Publicznego w Gdańsku i Bydgoszczy w celu ujęcia członków wileńskiej AK. Podczas rozprawy z żołnierzami 5. Brygady dużą rolę odegrała aresztowana w kwietniu 1946 r. i zwerbo-

wana jako współpracownik UB łączniczka „Łupaszki” Regina Żylińska-Mordas. Jej donosy posłużyły za jeden z najważniejszych dowodów przeciwko wileńskim żołnierzom. Ppor. Badocha zginął 28 czerwca 1946 r. na terenie powiatu sztumskiego w obławie urządzonej przez grupę operacyjną MO.

Bojowy Oddział Armii

Pisząc o podziemiu niepodległościowym na Pomorzu Zachodnim, trzeba wspomnieć

o partyzantach z Bojowego Oddziału Armii (BOA). Byli to młodzi ludzie pochodzący z Kresów, związani z AK. Po przyjeździe na Ziemię Zachodnią zaczęli działać z innymi osobami, tak powstał oddział podziemia niepodległościowego, związany z „Łupaszka”.

Działali radykalnie: zabijali działaczy Polskiej Partii Robotniczej i organizowali napady rabunkowe w celu gromadzenia pieniędzy na walkę, prowadzili akcje propagandowe. Liczyli na wybuch trzeciej wojny światowej, podczas której mocarstwa zachodnie miały walczyć ze Związkiem Radzieckim.

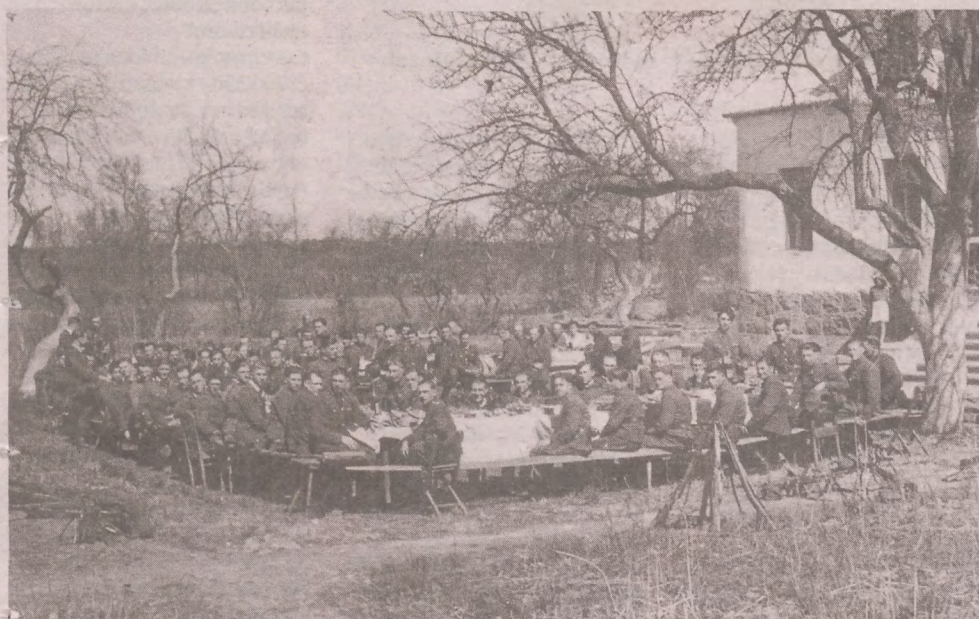
Śmierć w celi numer 15

Pokazowy proces BOA w siedzibie Wojewódzkiej Rady Narodowej z udziałem publiczności rozpoczął się w sierpniu 1948 roku i był szeroko opisywany przez prasę. Wyrokiem Wojskowego Sądu Rejonowego w Szczecinie skazano pięć osób na karę śmierci, pozostali otrzymali kary długoletniego więzienia.

Rozstrzelano Wacława Borodziuka vel Kasprzyńskiego, Edwarda Kokotko, Zenona Łozickiego, Waldemara Klimczewskiego i Edmunda Kosieradzkiego.

Członków BOA rozstrzelano w więzieniu przy ul. Kaszubskiej 28 w piwnicznej celi oznaczonej numerem 15. Pochowano ich na Cmentarzu Centralnym w bezimiennym grobie. Latem 2009 roku udało się zlokalizować mogiłę partyzantką i ekshumować szczątki. W grudniu 2009 roku na Cmentarzu Centralnym odbył się pogrzeb bohaterów. W kwaterze wojskowej spoczęły doczesne szczątki Wacława Borodziuka (lat 23), Edwarda Kokotki (lat 29) i Zenona Łozickiego (lat 20).

©©



5. Brygada Wileńska, Wielkanoc, kwiecień 1946 roku



Jeden z pododdziałów majora „Łupaszki”

Spektakl, że mucha nie siada. Radosna premiera w Teatrze Lalki Tęcza

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

**Kiedy na widowni dzieci siedzą z rozdziawionymi buzi-
mi, to znaczy, że im się podo-
ba. Tak było na najnowszej
premierze Tęczy.**

Oto jesteśmy w pastelowym, słonecznym, miłym dla oka pokoju dzieciennym, z piętrowym łóżkiem i masą poduszek. Zamieszkują go Pies Pypeć, Kaczka Katastrofa, Mucha Bzyk i gospodarz - Pan Kuleczka. Zwierzątka są żywo zainteresowane tym, co dzieje się za oknem. A tam przecież widownia, ludzie starsi i młodszy, radośni i smutni, sami i w grupie, różni. „A co by było, gdyby wszyscy nie spali? - pada pytanie i masa zabawnych odpowiedzi. Eee, jednak spanie jest ważne, bo przed nim czyta się bajki, śpiewa kołysanki i przytula. Spanko jest więc OK, ale zabawa, ot, chociażby z kartką papieru, która może być samolotem, wachlarzem i w ogóle wszystkim, też jest fajna. No a podróż łóżkiem, które zamienia się w pociąg, z obowiązkowym „daleko jeszcze”, to dopiero jest przygoda.

Zwierzątka bawią się więc, ale i sprzecają. Radośnie włączają się do gry, ale też naburmuszone psują na moment zabawę. Jak to dzieci.

Które chłoną spektakl jak gąbka. Ciesząc się razem z rodzicami, którzy na pewno także nie będą się nudzić. Aktorzy na to nie pozwolą, bo grają świetnie i sobą, i lalkami. Tek-



FOT. LUKASZ CAPAR

Premiera spektaklu „Pan Kuleczka” w TL Tęcza w Słupsku odbyła się 25 lutego

stem i piosenkami, które aż chce się nucić z nimi. Ciepło jest, radośnie i przytulnie. Nawet Mucha wzbudza sympatię. Rola fantastycznie pomyślana i zagrana.

Co w Tęczy raczej nie dziwi, wszystko jest dopięte na ostatni guzik i spójne: scenografia, kostiumy, charakterystyka, lalki, tempo akcji, przemienność momentów zabawnych z rozczyłajającymi, muzyka i ruch. Ten spektakl pozostawia widza w każdym wieku w przekonaniu, że świat jest piękny, kiedy ludzie dzielą się ze sobą zabawą, troskami, przyjaźnią i przytulaskami. Taki wielki haust słońca dobry na niezrędko szarą codzienność.

Najbliższy spektakl otwarty - sobota, 11 marca, godzina 11.

przedstawienia dla grup zorganizowanych w pozostałe dni tygodnia, rezerwacja pod nr. tel. 601 962 305.

„Pan Kuleczka”

Spektakl na podstawie książki Wojciecha Widłaka z ilustracjami Elżbiety Wasiężyńskiej.

Adaptacja, reżyseria, ruch sceniczny: Anna Rozmianiec.

Scenografia: Olga Ryl-Kryśtianska.

Muzyka i teksty piosenek: Jakub Woźniak.

Asystentka reżyserki i przygotowanie wokalne: Anna Rau.

Obsada: Alicja Gierłowska (Piesek), Izabela Nadobna-Polanek (Mucha), Anna Rau (Kaczka), Iwo Bochat (Pan Kuleczka). ©©

Feeria barw, tańca i muzyki

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Kory nie wolno naśladować. To niemożliwe. Była jedyna w swoim rodzaju. Ale zrobić spektakl z jej piosenkami, to już może być dobry pomysł. Udało się to w Słupsku.

Nazwa kultowego zespołu w tytule imprezy to gwarancja



FOT. ANGELINA KREFT

„Maanam barokowo” miało swoją premierę przy pełnej sali teatru Rondo 25 lutego

pełnej sali. Nic więc dziwnego, że bilety na premierę, a także na drugi spektakl „Maanam barokowo” rozeszły się migiem. Widzowie muszą wypatrywać tego przedstawienia w kwietniowym kalendarzu Ronda.

Ci, którzy już je widzieli, a mieli jego tytułem rozbudzone oczekiwania, wychodzili ukontentowani. Ba, nawet zachwyceni.

Bo było czym. Muzyka Maanam stanowiła zwrotki, refrenem były barokowe hity. Nad piosenkami Kory popracował Krzysztof Plebanek, stylizując je na jazzowo. W swoim stylu, każda w innym, śpiewają je Aleksandra Cybula, Klaudia Janus i Daria Korowajczyk. Z bardzo dobrym chórkim.

Zachwyciły stroje, fryzury, makijaże, wreszcie taniec zespołu Enza. Nad całością zaś czuwała reżyserka i choreografka Gabriela Keller-Janus. Najpierw, ustrojona w czerń przełamana czerwonymi dodatkami, dominowała nad sceną, przyciągając wzrok, chociaż umieszczona z boku. Potem zeszła w cień, dając pole swoim artystom.

- Korę i jej piosenki kocham i znam na pamięć. Cieszę się, że usłyszałam je w nowych aranżacjach. Brawa za pomysł z barokiem - podsumowała jedna z pań na widowni. ©©

ROZDAJEMY ZA DARMO* 100 SZTUK

magneto-turmalinowej opaski przeciwbólowej
HIP KNEE, która może pomóc zwalczyć aż 5 źródeł bólu!

TO NIE JEST BŁĄD DRUKARSKI

Jeśli urodziłeś/aś się przed rokiem 1976 oraz:

- ➔ męczysz Cię długotrwałym bólem bioder,
- ➔ cierpisz na bóle pourazowe,
- ➔ narzekasz na ból pleców, lędźwi, kolan, łokci i barków,
- ➔ dokucza Ci zwyrodnienie stawu biodrowego lub łokieć tenisisty
- ➔ nęka Cię inny rodzaj bólu spowodowany zwyrodnieniami...

...odbierz w ramach akcji producenta magneto-turmalinową opaskę przeciwbólową **HIP KNEE**, która może wspomagać zwalczanie bóli wywołanych dolegliwościami bioder, lędźwi, kolan, łokci czy barków. Może też łagodzić zmiany zwyrodnieniowe niezależnie od ich przyczyny.

W magazynie czeka spakowane do wysyłki 100 sztuk najnowszego modelu magneto-turmalinowej opaski przeciwbólowej **HIP KNEE!** Rozdamy je CAŁKOWICIE ZA DARMO* - na zasadzie „kto pierwszy, ten lepszy” - każdemu, kto zadzwoni do **6 marca 2023**. Datę urodzenia wystarczy potwierdzić ustnie przez telefon.

Terapia magneto-turmalinową opaską przeciwbólową może łagodzić przewlekły ból stawów, o czym wiadomo od osób, które już z niej korzystały. Aby móc zmniejszyć ból, wystarczy założyć opaskę na biodro, rękę czy kolano i zwyczajnie nosić ją przez minimum 2-3 godziny dziennie. Wszyte w materiał 2 segmenty biomagnesów o łącznej mocy aż 7500 Gs tworzą okład magnetyczny głębokiego oddziaływania komórkowego. Generowane przez nie terapeutyczne pole biomagnetyczne może poprawiać mikrokrążenie i przyspieszać wygaszanie stanów zapal-

nych, dzięki czemu wzrasta odżywianie chrząstek oraz produkcja mazi. W efekcie może dochodzić tak do regeneracji stawów. Naturalne impulsy magnetyczne wytwarzane przez opaskę oddziałują na cały bolący obszar, likwidując napięcia i blokady. Wtopione w materiał nanokryształki turmalinu emitują ożywcze fale podczerwone, co dodatkowo potęguje działanie przeciwbólowe. Wzmocniają one działanie biomagnesów, poprawiają krążenie i przyspieszają regenerację ścięgien, mięśni i więzadeł dotkniętych stanem zapalnym.

To najpopularniejszy i najnowszy model, jaki kiedykolwiek był wyprodukowany wśród produktów o podobnym działaniu. Uniwersalny rozmiar i łatwa regulacja sprawiają, że opaskę łatwo dopasujesz do różnych części swojego ciała, niezależnie od postury i wagi. Posłuż Ci na lata.

Dlaczego ROZDAJEMY magneto-turmalinową opaskę przeciwbólową **HIP KNEE?**

Nie jesteśmy instytucją charytatywną. Oczekujemy, że o tej akcji promocyjnej zrobi się głośno w całym kraju, dzięki czemu pozyskamy wielu nowych klientów.

**Ta okazja jest gwarantowana
wyłącznie do 6.03.2023**

Magneto-turmalinowa opaska przeciwbólowa **HIP KNEE** nie będzie dostępna w sklepach. **DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ.** Radzimy pospieszyć się i zadzwonić w tej chwili pod numer: **61 300 34 77**, aby zdążyć przed wyczerpaniem się DARMOWYCH zapasów.

UWAGA: limit to 1 sztuka dla każdej dzwoniącej osoby.

*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.grouptcm.com

NIEZNOŚNA TYRANIA WSTAWANIA

BABSKIE
GADANIEAnna
Czerny-Marecka

W piątek tydzień temu nagimnastykowałam się kulturalnie aż dwa razy. Najpierw wstając do okłasków w Teatrze Lalki Tęcza, wieczorem zaś w teatrze Rondo w Słupsku. Było to nie tylko zdrowe dla ciała, ale i dla ducha. Bo oba wydarzenia akurat na gorący stojący aplauz zasłużyły, czemu zresztą dałam wyraz na poprzedniej stronie, krótkimi recenzjami zachęcając Państwa do obejrzenia spektakli. Taka satysfakcja nie jest mi jednak zawsze dana.

Dlatego dzisiejsze kilka słów chcę poświęcić nie mozolnemu wyczłowiowaniu się z łóżka o poranku, który zawsze jest za wcześnie, lecz przymusowi podnoszenia się z fotela na widowni, żeby oklaskiwać cokolwiek się wydarzyło.

Nie wiem, może to wszędzie już się dzieje, ale jeżeli nawet, to słupska publika też jest nad wyraz kochliwa wobec artystów grających, śpiewających, deklamujących, tańczących, dźwigających główne role i noszących halabardy. Ledwo wybrzmi ostatni dźwięk, ostatnie słowo, już ktoś zapalczywy podrywa się z fotela i bije brawo, aż ma, cytując wieszczą, klaskaniem obrzękłe prawice. Po czym zaczyna się efekt domina i coraz to nowe rzędy powstają, co zresztą niektórzy wykorzystują, żeby chyłkiem popędzić do szatni, zanim stanie tam wielka kolejka. I tych akurat jestem w stanie zrozumieć.

Bo umówmy się, nie każde przedstawienie, nie każdy koncert są na najwyższym z możliwych poziomów. A tylko takie powinno się żegnać owacjami

na stojąco. Ciut mniej wspaniałym należał się brawa gorące, ale siedząc. Średniakom - poprawne. Byłe jakim - zdawkowe. Choć aż prosiłoby się, żeby czasem coś wygwizdać albo przynajmniej wyjść z widowni z rękami w kieszeni.

Ale nie, my artystów uwielbiamy i będziemy im kadzić, zwłaszcza jeżeli są albo bardzo w Polsce i świecie znani, albo nasi, lokalni, których znamy osobiście albo po ich rodziny. No przecież nie można inaczej, nie wypada. Co ludzie powiedzą. No i w końcu, skoro zapłaciłam/zapłaciłem za bilet, to już muszę mieć z tego satysfakcję, więc nieważne, że mi się nie podobało. Nie znam się zresztą, zarobiony jestem.

Hm, a jak w tym ciepełku ma rodzić się sztuka, nawet nie ta przez S, ale porządna? Która zaglaskiwana umiera z rozkoszy, bo potrzebuje dyskusji, sporów, namiętnych kłótni, emocji wszelakich, by się rozwijać? I, kiedy tak pozwalamy na dewaluację tego „pieniądza”, jakim są okłaski, to jak nagrodzimy naprawdę wybitne dzieła? Pozostawiam was z tymi pytaniami, a sama nie zamierzam wstawać tylko dlatego, że inni to zrobili. ©©

KSIAŻKI

Nielekarz, czyli jak
wyleczyłem się
z medycyny

Adam Kay



Wydawnictwo Insignis. Od wydawcy: „To prześmieszna, przejmująca

i szokująca opowieść o tym, co dzieje się, gdy doświadczony lekarz postanawia odwieść stetoskop na kołek, ale medycyna nie chce dać mu spokoju. To zaskakujące epizody z życia w szpitalnych murach i poza nimi spisane przez jednego z najbardziej utalentowanych brytyjskich autorów. To niepowtarzalna okazja, by przenieść się do czasów dawnej pracy Adama Kaya i zrozumieć, dlaczego rany, jakie po sobie pozostawiła, tak długo się goją. To humor ostry jak skalpel i szczerość, która chwyta za serce.”

Poznałam już tego autora, lekarza, który został pisarzem, i polecam z całego zdrowego serca. (MARA)

Za wolność moich
sióstr

Gayle Tzemach Lemmon

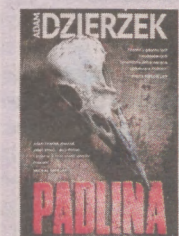


Wydawnictwo Znak Hryzont. Podtytuł: „Walka o nasze jutro”. Od wydawcy: „Kobiety, których

nikt nie słuchał. Które nie mogły same o sobie decydować. Które mężczyźni traktowali jak swoją własność. Które zatrzymały krwawy pochód ISIS przez Syrię. Wojowniczkami, żołnierzami, dowódczyniami – Kurdyni zbuntowały się przeciw niesprawiedliwości i ruszyły do walki. Walki o kolejne miasta odbijane z rąk Państwa Islamskiego i walki o równe prawa – kobiet i wszystkich Kurdów. Bo nie ma prawdziwej wolności bez równości.” Od kiedy trwa wojna na Ukrainie, nieco straciłszy z oczu inne konflikty zbrojne. Przeczytajcie tę książkę, dla nich, bohater-skich Kurdyni. (MARA)

Padlina

Adam Dzierzek



Wydawnictwo Inition. Od wydawcy: „Marek Taran, były egzekutor

długów mafii narkotykowej, opuszcza więzienie. Dzięki współpracy z policją udaje mu się uzyskać skrócenie wyroku, ale już u bram dostaje pierwsze ostrzeżenie od byłych zleceniodawców. Sęp czeka, aż Taran wykona na siebie wyrok. Spotkanie z bratem i jego rodziną zmienia się w koszmar. Na światło dzienne wychodzą dawne pretensje i cienie przeszłości. Taran po raz kolejny w życiu wybiera drogę na skróty. Stawką w tej walce będzie życie jego bratanka.” Ucieczki, pościgi, bójk, strzelanki, morderstwa, ale są też momenty do refleksji. Słusznie Piotr Kościelny określił tę lekturę „nieodkładalną”. (MARA)

DROBNE

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

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

LOKAL 40m², centrum ul. Mickiewicza 7, 502-431-967.

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, tel. 535-480-794.

0010752345

KONSTAŁ PRODUCENT
GARAŻE Blazane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**

Dogodne **RATY**
94-318-80-02 91-311-11-94
58-588-36-02 95-737-63-39
59-727-30-74 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

POŚREDNICTWO

0010705120

OMEGA
WYCENY
OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20;
601 654 572;
www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Handlowe

ANTYKI

KUPIĘ starocia PRL,
506022528

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy
każde pojazdy, płacimy nawet za
wraki, oferujemy najwyższe ceny,
536079721

AUTO skup wszystkie
695-640-611

USŁUGI

TEUMIKI, katalizatory, złącza. Czekaj
Zbigniew.

Koszalin, Szczecińska 13A (VIS).

Tel: 501-692-322.

Nauka

KOREPETYCJE

J. Angielski, 788-941-483.

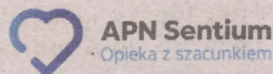
Praca

ZATRUDNIĘ

HOLIDAY Golden Resort w Łazach
zatrudni specjalistę ds. promocji
i marketingu - social media, praca
stacjonarna 539-848-848, biuro@
holidaygoldenresort.pl

PRACA dodatkowa - Chałupnictwo bez
opłat wstępnych tel. 94 71 70 900

0010750142



Wyjdziesz jako opiekunka
do Niemiec lub Holandii i zarobisz nawet do
1900€ netto
na miesiąc
+ odbierz bonus wielkanocny!
+48 500 401 901

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
884912222

MALOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY mieszkań 731 627 916 GK

REMONTY od A do Z tel.660-683-933

Matrymonialne

BIURO matrymonialne, 518-044-408.

Różne

STARE książki - skup 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

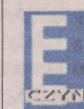
ZŁOM kupię, potnę, przyjadę
i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE,
tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów,
garaży, piwnic, wywóz starych
mebli oraz gruzu w big
bagach, 607 703 135.

REKLAMA

0010757577



Słupska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czyn”

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony

na ustanowienie prawa odrębnej własności lokalu mieszkalnego przy
ulicy **Wazów 3/72 w Słupsku** o pow. użytk. 38,20 m² wraz z przynależną piwnicą
o pow. 2,98 m² /2-pokojowe, widna kuchnia, III piętro, opomiarowane media,
mieszkanie używane/. **Przetargowa cena wywoławcza wynosi 171.960 zł
brutto** (sprzedaż zwolniona z podatku VAT), wadium wynosi 8.598 zł.

**Przetarg odbędzie się w dniu 5.04.2023 r. o godz. 11.00 w sali nr 23
siedziby Spółdzielni.**

Wadium należy wpłacić na konto Spółdzielni Nr 86 1020 4649 0000 7802 0137 2119
lub w kasie Spółdzielni najpóźniej na godzinę przed ogłoszonym przetargiem.
W przypadku wpłat na konto wpłata musi być widoczna na koncie Spółdzielni, aby
została uznana za dokonaną w terminie.

Osoby przystępujące do przetargu obowiązane są do zapoznania się
z regulaminem dysponowania lokalami mieszkalnymi „z odzysku” w Słupskiej
Spółdzielni Mieszkaniowej „Czyn” i złożenia w pok. nr 15 pisemnego
oświadczenia o przyjęciu jego warunków bez zastrzeżeń, nie później niż
na godzinę przed przetargiem.

Oferowane mieszkanie można oglądać w terminach uzgodnionych z Działem
Administracyjnym, tel. 577 447 683. Bliższych informacji o oferowanym
lokalu mieszkalnym udziela Dział Członkowsko-Lokalowy i Samorządowy,
tel. 577 447 676.

Spółdzielnia informuje, iż osoby którym prawo do lokalu przysługiwało i wygasło
mogą zgłosić roszczenie o ponowne ustanowienie spółdzielczego lokatorskiego
prawa do lokalu mieszkalnego w przypadku uregulowania całego zadłużenia
wraz z odsetkami do momentu ustanowienia odrębnej własności lokalu na rzecz
innej osoby.

Spółdzielnia informuje, iż osoby bliskie dla osoby, której prawo wygasło wskutek
śmierci mogą zgłosić roszczenie o ustanowienie spółdzielczego lokatorskiego
prawa do lokalu mieszkalnego na ich rzecz.

Spółdzielnia zastrzega sobie możliwość odwołania lub unieważnienia przetargu
bez podania przyczyn na każdym etapie, bez prawa dochodzenia jakichkolwiek
roszczeń przez uczestników przetargu.

CZYTELNI

„Diabeł jako lew ryczący...”

Powiedzieć, że Jacek Piekara lubuje się w klimatach inkwizytorsko-demonologiczno-piekielnych, to nic nie powiedzieć. Zresztą po co mówić: trzeba sięgnąć po jego nową powieść. To „Ja, inkwizytor. Dziennik czasów zarazy”.

Rybki, góry, Mann

Jacek Piekara to autor niemal 30 książek, w tym „cyklu inkwizytorskiego” – bestsellerowej historyczno-fantastycznej sagi publikowanej od 2003 r. (cykl doczekał się już, bagatela, 15 grubaśnych tomów). Jako literat zadebiutował opowiadaniem „Wszystkie twarze Szatana” w 1984 r., potem przez wiele lat pracował jako dziennikarz i redaktor prasowy oraz radiowy, specjalizujący się w tematyce popkultury.

Dzisiaj jest szczęśliwy, że „praca pozwoliła mu wyprowadzić się z Warszawy, dzięki czemu mieszka w domu u samego podnóża gór, z rodziną, psem, kotem oraz niepoliczalną ilością rybek. W nazywaniu rzeczy po imieniu i w bezkompromisowości wobec moralnej atrofii świata zawsze kieruje się zdaniem Tomasza Manna: „Tolerancja jest przestępstwem, jeśli dotyczy zła”.

Inkwizytor Mordimer Madderin

Oryginalny tytuł filmu „The lost daughter” („Zagubiona”: „Oto zwrócę swe oblicze przeciw wam na wasze nieszczęście, by wyniszczyć wszystkich ludzi” – takie zdanie, niezbyt optymistyczne, rozpoczyna „Inkwizytora”. Dalej następuje akcja, której początkiem jest fakt, że miasto Weilburg zatrasnęło bramy i ogłosiło kwarantannę. W obrębie pilnie strzeżonych murów zamknięto ludzi chorujących i umierających na zarazę. Ale nawet po tych, którzy wymknęli się epidemii, śmierć gotowa jest sięgnąć z innych powodów. W mieście oczadziały od wielotygodniowej suszy, spętany strachem przed przyszłością, terrorizowany przez zewnętrznych wrogów i rodzimych fanatyków, wystarczy iskra, by z domów pozostały zgłiszczka, a ulice zaścieliły trupy. W takim miejscu i w takim czasie inkwizytor Mordimer Madderin będzie musiał stoczyć walkę o ocalenie niewinnych. A przede wszystkim – jak to zgrabnie ujmuje Piekara – „o utrzymanie choćby resztek sprawiedliwości”.

Zdolność widzenia zmarłych

„Staram się, aby opowieść o Mordimerze Madderinie można było zacząć od dowolnej książki, ale oczywiście czytelnik znający wszystkie tomy uzyska wiedzę o tym świecie nieporównanie większą niż ktoś czytający wyrywkowo. Należy zachować chronologię i czytać jak Pan Bóg przykazał” – mówił Piekara w wywiadzie dla Lubimyczytac.pl w 2018 r. Po pięciu latach Madderin, Inkwizytor Jego Eksceleńcji biskupa Hez-Hezronu, osobnik o niezwykłych zdolnościach i starający się za wszelką cenę dotrzeć do prawdy, wciąż ma się dobrze. A jego nadzwyczajne zdolności (m.in. widzenie umarłych i podróże do nie-świata) przydadzą mu się zapewne jeszcze wielokrotnie.

grab



Jacek Piekara, „Ja, inkwizytor. Dziennik czasu zarazy”, wyd. Fabryka Słów, Lublin-Warszawa 2023, cena 84,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

IWONA WĘGROWSKA

Naiwna

Coraz więcej osób pada ofiarą wyłudzenia danych w internecie. Nie omija to również celebrytów. Niedawno Iwona Węgrowska poinformowała fanów, że została oszukana. Dostała mejlem informację, że ma niedopłatę 4 zł na jednym z domowych rachunków. Kiedy zrobiła przelew, udostępniła oszustom swój login i hasło do konta bankowego, a wtedy ci „wyczyścili” go ze znajdujących się na nim funduszy. „Sprawę zgłosiłam oczywiście na policję! Jaki człowiek głupi i naiwny” – podsumowała na Instagramie.

ANNA DERESZOWSKA

Odnajduje spokój

Popularna aktorka wybudowała niedawno na Mazurach dom. Dojeżdża tam z najbliższymi w wolnym czasie. – Na działce mam trzy tysiące drzew, a w domu wielkie okna od podłogi do sufitu. Siedzę na kanapie, widzę tę zieleni i odnajduję spokój i wewnętrzna ciszę – chwali się w „Twoim Imperium”. Dereszowska zdecydowała się część posiadłości wydzielić dla turystów. – W ubiegłym sezonie stanął tam dom gościnny i dwa namioty – zdradza aktorka. I zapowiada, że w tym roku w jej Wolnym Lesie pojawią się dwa kolejne namioty.

TOMASZ KAMMEL

Zarabia krocie

„Super Express” dotarł do cennika najpopularniejszych polskich konferansjerów. To telewizyjni prezenterzy, którzy po pracy prowadzą różne imprezy – od bankietów po koncerty. Najwięcej zgarniają za jeden wieczór Tomasz Kammel i Krzysztof Ibisz – bo aż 30 tys. zł. Nieco tańszy jest Marcin Prokop, który żąda 25 tys. zł. Z kolei Maciej Kurzajewski i Maciej Dowbor dostają 20 tys. zł. Trzeba tu dodać, że niektórzy z tych celebrytów prowadzą po dziesięć imprez miesięcznie.

IZABELA JANACHOWSKA

Ma czarną wannę

Specjalistka od ślubów od dawna informowała swych



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Anna Dereszowska niedawno wybudowała dom na Mazurach, w którym często przebywa z rodziną

fanów, że przygotowuje się do przeprowadzki. Teraz okazuje się, że Janachowska urządziła się już w nowym gniazdku. Celebrytka pokazała je na filmiku w serwisie YouTube. Dzięki temu można zobaczyć ogromną łazienkę, której centralnym elementem jest... czarna wanna. Na marmurowych ścianach znajdują się wielkie lustro. W sypialni ustawiono duże łóżko i komplet wypoczynkowy, a w oknach wiszą białe firanki i beżowe zasłony. Janachowska ma też swój kącik, w którym przygotowuje się na wieczorne wyjścia. Jest tam toaletka i profesjonalna myjnia fryzjerska.

PATRYCJA MARKOWSKA

Chodziła nieprzytomna

Podczas wywiadu z Magdą Mołęk piosenkarka po raz pierwszy opowiedziała o rozstaniu ze swym partnerem – aktorem Jackiem Kopczyńskim. Okazuje się, że para nie jest ze sobą już od roku. Początkowo był to bardzo trudny czas dla Markowskiej. – Chodziłam nieprzytomna, jeszcze musiałam gdzieś zaśpiewać. (...) Schudłam wtedy, miałam ocy podkrążone, głos mi się łamał. Ja wszystko, co mam w sercu, to słycać w śpiewaniu u mnie, więc robiłam „dobrą minę do złej gry”. Czulałam się wtedy naprawdę fatalnie – wyznała wokalistka. W kolejnych miesiącach artystka skupiła się na sobie: wydała nową płytę i zaczęła uczyć się gry na pianinie. To pomogło jej stanąć na nogi.

EDYTA GÓRNIK

Nie będzie trenerką

Ostatnia płyta gwiazdy ukazała się trzynaste lat temu. Nic więc dziwnego, że stara się zarabiać innymi sposobami, choćby występami w telewizji. – Górnik chciała wrócić do „The Voice of Poland”, o czym dała znać producentom. Niestety, ci skompletowali już skład i nie wzięli jej pod uwagę. Wiadomo już, że w komisji zasiadą Lanberry, Tomson, Baron, Marek Piekarczyk i Justyna Steczkowska – czytamy na Pudelku.

JULIA WIENIAWA

Wymieniała pocałunki

Jesienią zeszłego roku celebrytka poinformowała, że jej związek z Nikodemem Rozbickim należy do historii. Potem deklarowała publicznie, że nie ma czasu na nowe relacje. Szybko okazało się jednak, że stara miłość nie rdzewieje. Pudelek zaobserwował, że podczas bankietu po spektaklu „Gra” para młodych aktorów „nie szczędziła sobie czułości”. Mało tego: „później wspólnie ruszyli zaś w miasto, a podczas wypadu trzymali się za ręce i ochoczo wymieniali pocałunki”. Serwis przeanalizował ostatnie wpisy Wieniawy i Rozbickiego na Instagramie i wywnioskował, że celebryci byli wspólnie na spektaklu w operze. Czy to znaczy, że znów są razem?

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odezwie się dzisiaj w Tobie tęsknota za wiosną. Horoskop dzienny mówi, że uczynisz zadość swoim oczekiwaniom na długim spacerze.

Ryby (19.02 - 20.03)

Horoskop na dziś mówi, że nadarzy się okazja, aby porozmawiać szczerze z osobą, która nosi chyba w sobie drobny żal do Ciebie...

Baran (21.03 - 19.04)

Wyjaśni się, czy Twoje pomysły będą realizować inne osoby. Horoskop dzienny na piątek wróży spore emocje...

Byk (20.04 - 20.05)

Nie ulegaj dzisiaj namowom innych osób. Horoskop dzienny to wskazówka, by wykazać się stanowczością.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Nie obawiaj się podejmowania trudnych i odpowiedzialnych wyzwań. Horoskop na dziś mówi, że energii i umiejętności Ci nie braknie.

Rak (22.06 - 22.07)

Nie próbuj dzisiaj uszczęśliwiać nikogo na siłę. Horoskop dzienny na piątek stanowczo radzi szukać kompromisowych rozwiązań.

Lew (23.07 - 22.08)

Przed Tobą dobry dzień na podejmowanie decyzji. Horoskop dzienny radzi niektóre konsultować z bliskimi.

Panna (23.08 - 22.09)

W czasie weekendu nie licz na oglądanie sportu czy seriali. Horoskop na dziś zapowiada, że spadną na Twoje barki dodatkowe obowiązki.

Waga (23.09 - 22.10)

Horoskop dzienny na piątek mówi, że nie unikniesz konieczności zawierania kompromisów z osobami, za którymi nie przepadasz...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Weekend spędzisz w miłej atmosferze. Horoskop dzienny mówi, że w sobotę ktoś może zapukać do Twoich drzwi.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Ktoś będzie próbował wmanewrować Cię w małą intrygę. Horoskop na dziś ostrzega, że będzie to robił z bardzo niskich pobudek...

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Jedną odważną decyzją zdobędziesz uznanie wielu osób. Horoskop dzienny na piątek mówi, że Twoja postawa zostanie doceniona.



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – aforyzm Jerzego Leszczyńskiego.

ROZWIĄZANIE: SAM DIABEŁ PIEKŁA NIE CZYNI.

TENIS AGNIESZKA RADWAŃSKA I MAGDA LINETTE ZAGRAJĄ W LOTTO SUPERLIDZE? SZYKUJE SIĘ ARCYCIEKAWY SEZON

Ambitne plany LOTTO Superligi

Zbigniew Czyż
redakcja@polskappress.pl

- W ubiegłym sezonie kluby zakontraktowały naprawdę głośne nazwiska. Liczymy, że w tym sezonie będzie jeszcze lepiej - mówi Danuta Dmowska-Andrzejuk, prezes zarządu Superliga S.A.

W ubiegłym roku zainaugurowała rozgrywkę LOTTO Superliga, jedyna odbywająca się w tak unikatowym formacie zawodowa liga tenisa ziemnego na świecie. Rozgrywki pod względem organizacyjnym zakończyły się sukcesem? Jak najbardziej. Nigdy w Polsce takiej ligi nie było. Przede wszystkim cieszymy się z aktywności klubów, które wystartowały w Superlidze. Dużo ciekawego działa też się na jej zapleczu, czyli w forBet 1. Lidze.

W pierwszym sezonie mogliśmy zobaczyć na kortach gwiazdy światowego tenisa. Ilu łącznie tenisistów zagrało w LOTTO Superlidze?

Do rozgrywek zgłoszono 129 zawodników, w lidze zagrało ponad stu, z czego blisko 1/3 zaliczyła przynajmniej jeden występ w turnieju z cyklu Wielkiego Szlema. Mieliliśmy tenisistki i tenisistów z TOP 100 rankingu WTA i ATP. Na polskich kortach pojawił się między innymi Czech Jiri Lehecka (47. pozycja ATP). Wśród kobiet największą gwiazdą była Petra Martić (27. WTA). Występowały również największe gwiazdy polskiego tenisa ostatnich lat, Agnieszka i Ula Radwańskie, Łukasz Kubot, Jerzy Janowicz czy tegoroczny finalista debla w Australian Open Jan Zieliński.

W LOTTO Superlidze planowane są jakieś nowinki?

W pewnym sensie mamy już przetarte szlaki i w tym sezonie, który zapowiada się arcyciekawie, powinno być łatwiej pod względem organizacyjnym, marketingowym czy sponsorskim. Mamy dwóch głównych partnerów: Totalizator Sportowy i forBet zakłady bukmacherskie. Jed-



- Agnieszka Radwańska występowała w LOTTO Superlidze w ubiegłym sezonie. Mamy nadzieję, że w 2023 roku także zobaczymy ją w akcji - mówi Danuta Dmowska-Andrzejuk

nym z naszych głównych sponsorów jest też telewizja Polsat Sport, która będzie transmitowała w każdej kolejce po jednym meczu. Skróty z pozostałych spotkań dostępne będą w specjalnym

wtorkowym magazynie. Naszym nowym partnerem medialnym będzie portal Sportowy24 należący do Polska Press Grupy. Nawiązaliśmy również współpracę z TikTokiem. Planujemy rozszerzenie

komunikacji zarówno na całą Polskę, jak i do młodszych pokoleń. Liga na pewno będzie się rozwijać. Zależy nam, aby lokalne społeczności były zainteresowane kibicowaniem swoim klubom i zawodnikom.

W nowym sezonie polscy kibice mogą się spodziewać występu kolejnych czołowych tenisistów świata?

W tym sezonie pozwalamy drużynom na rozszerzenie swoich składów do aż 24 zawodników. Liczymy, że do rozgrywek przystąpi większa liczba zawodników, choć już ubiegły sezon przerósł nasze oczekiwania, jeśli chodzi o zakontraktowanie przez kluby naprawdę głośnych nazwisk. W finałowych rozgrywkach miała zagrać Magda Linette, ale jej AZS Poznań nie zakwalifikował się do Final Four. Mamy nadzieję, że w tym sezonie zobaczymy Polkę być może właśnie w turnieju finałowym. Iga Świątek, z Hubertem Hurkaczem grają w najważniejszych turniejach i mogą nie mieć czasu, aby zagrać w LOTTO Superlidze, ale kto wie, być może się skuszą? Agnieszka Radwańska zagrała w ubiegłym sezonie w barwach Mery Warszawa i mamy nadzieję, że także w 2023 roku ponownie zobaczymy ją w akcji. ©©

Luty należy oczywiście do zawodników Pogoni

Maurycy Brzykcy
maurycy.brzykcy@polskappress.pl

Sezon piłkarski - mimo nie zawsze jeszcze sprzyjającej aury - w pełni, zatem pora najwyższa ogłosić pierwsze wyniki rankingu Piłkarskie Orły 2023; za luty (i kolejną styczniową w ekstraklasie).

Piłkarskie Orły to oczywiście kontynuacja porównywania i klasyfikowania najsukuteczniejszych strzelców w najwyższych polskich ligach, którą zapoczątkowaliśmy w poprzednim roku kalendarzowym. Na przywitanie obecnej odsłony konkursu z pewnością warto zwrócić uwagę do regulaminu. Z którego jasno wynika, że: „Celem Rankingu jest wyłonienie oraz nagrodzenie najlepszych strzelców piłkarskich w kategorii męskiej i kobiecej, biorąc pod uwagę sumę goli zdobytych przez zawodni-

TOP LUTEGO					
STRZELCZAK POMORZA ZACHODNIEGO					
MIJESCE	ZAWODNIK	LICZBA Bramek	KLUB	LIGA	PUNKTY ŁĄCZNE
1	KAMIL GROSIICKI	2	POGOŃ SZCZECIN	Ekstraklasa	4,00
1	LUKA ZAHOVIC	2	POGOŃ SZCZECIN	Ekstraklasa	4,00
3	LEONARDO PAMPLO KOUTRIS	1	POGOŃ SZCZECIN	Ekstraklasa	2,00
3	SEBASTIAN KOWALCZYK	1	POGOŃ SZCZECIN	Ekstraklasa	2,00
3	VAHAN BICHAKHCHYAN	1	POGOŃ SZCZECIN	Ekstraklasa	2,00
6	MICHAŁ CYWIŃSKI	1	KOTWICA KOŁOBRZEG	II	1,50

W pierwszym zestawieniu tego roku, z lutego, widoczni są tylko zawodnicy i zawodniczki, grający w rozgrywkach, które wystartowały już wiosną

ków/zawodniczek klubów piłkarskich biorących udział w krajowych, zawodowych rozgrywkach ligowych na poziomie: ekstraklasy/ekstraligi, I, II, III, IV ligi oraz w Pucharze Polski a także bramek zdobytych w europejskich pucharach”.

Dodać należy, że ranking prowadzony jest cyklicznie i wyłanianie zwycięzców w danej kategorii w każdym roku kalendarzowym, niezależnie od sezonu rozgrywkowego. Najlepszych nagradzamy na dorocznej finałowej gali w Warszawie, ale honorowani są (medalami!) także zwycięzcy poszczególnych miesięcy rozgrywkowych - zarówno na szczeblu lokalnym, czyli wojewódzkim (mężczyźni), jak również ogólnokrajowym (także kobiety; wśród których pierwsze laureatki wskażemy za miesiąc).

W roku 2023 rozszerzamy grono klasyfikowanych gole-

adorów o tych występujących w IV lidze. A skoro pod uwagę bierzemy aż 5 poziomów rozgrywkowych, różniących się nie tylko nazwami, ale też skalą trudności dla napastników (i pozostałych strzelców), to logiczne, że bramki także muszą mieć zróżnicowaną wagę; w zależności od rangi rozgrywek, w których zostały zdobyte. Dla przypomnienia podajemy zatem współczynniki, przez które mnożymy gole przyznając miejsca w naszym rankingu: dla ekstraklasy/ekstraligi - wynosi 2; dla I ligi - 1,75; dla II ligi - 1,5; dla III ligi - 1; dla IV ligi - 0,625; dla Pucharu Polski - 2; dla Europejskich Pucharów - 2,5.

W lutym na prowadzeniu są piłkarze Pogoni Szczecin, rozegrali bowiem aż pięć spotkań. Najwięcej punktów zebrali Kamil Grosicki i Luka Zahovic. Obaj dwukrotnie wpisywali się na listę strzelców. ©©



RANKING



PATRONAT HONOROWY



PARTNER MERYTORYCZNY



PATRONAT MEDIALNY

TVP SPORT

SPORT

www.sportowy24.pl

Wraca ligowe granie.
Czarni Słupsk podejmą
wicemistrza krajuMichał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Po długiej przerwie spowodowanej rozgrywkami Pucharu Polski oraz meczami kadry narodowej o dwa ligowe punkty powalczą koszykarze Czarnych.

Dla ekipy ze Słupska marzec to bardzo intensywny miesiąc, a zapoczątkuje go mecz z warszawską Legią, który będzie bardzo ważny z kilku powodów. Po pierwsze to mecz z bezpośrednim rywalem w tabeli. Legioniści, co prawda są dwa miejsca niżej, ale legitymują się takim samym bilansem zwycięstw do porażek (11-9). Po drugie w pierwszym meczu między dwiema ekipami lepsi okazali się zawodnicy ze stolicy naszego kraju. Warszawiacy wygrali 70:63, więc idealnym rozwiązaniem dla słupszczan byłaby wygrana min 8 oczkami - co kluczowe okazać może się w przypadku, kiedy obie drużyny na zakończenie sezonu zasadniczego dalej będą miały taki sam dorobek punktowy. Po trzecie starcie z aktualnym wicemistrzem kraju to dla Czarnych początek serii czterech domowych meczów z rzędu, która będzie kluczowa dla układu tabeli. Jeśli podopieczni Mantasa Censauskisa wygrają z Legią, może to być znakomity impuls

przed kolejnymi starciami z Anwillem, Spójnią oraz Kingiem Szczecin. Po czwarte wraz z przeciwnikiem do Słupska przyjedzie jeden z najważniejszych architektów zeszłorocznego sukcesu drużyny ze Słupska. Billy Garrett, bo o nim mowa po znakomitym sezonie w barwach naszego zespołu - zaliczył nieudany epizod w Niemczech, potem przez krótki okres występował w Arce Gdynia, żeby końcem końców to właśnie w Legii odnaleźć swoje miejsce.

Początek meczu już w niedzielę o godzinie 17 30 w Słupsku. Transmisja w Polsacie Sport Extra od 17 20.



Billy Garrett w poprzednim sezonie był gwiazdą Czarnych i całej ligi

PIĘKA NOŻNA

Rusza IV liga Wiosenne rozgrywki rozpocznie w weekend IV liga. W sobotę do Lęborka przyjedzie lider rozgrywek, a Sparta Sycewice podejmie wicelidera z Chojnic. W meczach 20. kolejki zmierzą się: Jantar Ustka - Arka II Gdynia (godz. 11.00), Gryf Słupsk - AS Kolbudy (14.00), Pogoń Lębork - Wikęd Luzino (15.00); Sparta Sycewice - Chojniczanka II Chojnice (15.00), Bytovia Bytów - Anioły Garczegorze (15.30). **(jak)**

PIĘKA NOŻNA

Gra okręgówka Pary 18. kolejki: sobota - Dolina Gałąźnia Wielka - Unison Machowino (12.00), Czarni Czarne - Piast Człuchów (14.00), Skotawia Dębica Kaszubska - Pomorze Potęgowo (14.00), Sokół Wyczechy - Kaszubia Studzienice (15.00), Brda Przechlewo - KS Włynkówko (16.00); niedziela - Gryf II Słupsk - Garbarnia Kępice (12.00), Myśliwiec Tuchomie - MKS Debrzno (12.00), GTS Czarna Dąbrowka - Start Miastko (13.00). **(jak)**

Nagrody dla sportowców
z powiatu bytowskiego

FOT. STAROSTWO BYTÓW

Wyróżnienia trafiły dla 29 sportowców z terenu powiatu bytowskiego

Sylwia Lis
sylwia.lis@polskapress.pl

Wyróżnienia trafiły dla 29 sportowców z powiatu bytowskiego. Podczas uroczystego spotkania wicestarosta pogratulował wszystkim nagrodzonym znakomitych sportowych sukcesów.

Roman Ramion, wicestarosta bytowski wręczył nagrody za szczególne osiągnięcia sportowe. Wyróżnienia trafiły dla 29 sportowców z terenu powiatu bytowskiego. Podczas uroczystego spotkania wicestarosta pogratulował wszystkim na-

grodzonym znakomitych sportowych sukcesów i życzył wytrwałości w codziennej nielatywnej pracy sportowej.

W minionym roku spore osiągnięcia osiągnęli między innymi zawodnicy Gardy Bytów. - Największym sukcesem był start Igora Krefta w Mistrzostwach Europy - wyjaśnia Daniel Kreft z Gardy Bytów. - Reprezentant Gardy jest w kadrze narodowej, mimo że przegrał sam udział należy potraktować jako wielkie osiągnięcie.

- Mój syn trenuje od szóstego roku życia - mówi Daniel Kreft. - Z pewnością wymagam od niego więcej niż od innych

podopiecznych - śmieje się i dodaje: sukces sam nie przyjdzie i trzeba ciężko pracować. Wiem, ile siły i determinacji włożył w przygotowania do Mistrzostw Europy. Jest zdyscyplinowany i bardzo zaangażowany. Jeszcze przed szkołą trenował, potem chodził na lekcję, by później znów zrobić drugi trening.

Nagrody otrzymali: Laura Bujak, Anna Duda (badminton, UKS Dwójka Bytów), Igor Kreft (boks, KS Garda Bytów), Maciej Janta, Dawid Janta, Krzysztof Zieliński, Magdalena Breza, Anna Glazik, Roksana Piechowska, Regina Piechowska,

Katarzyna Głowczewska, Bartosz Rusoń, Daniel Kryzel, Mateusz Buśko (lekkoatletyka, ULKS Talex Borzytuchom), Krzysztof Kasprowicz (lekkoatletyka, MLKS Baszta Bytów), Wojciech Wichłacz (judo, Bytowski Klub Sportów Walki), Filip Gawroński, Hubert Szczepanik, Oliwier Bonik, Jakub Reszka, Lena Miąskowska, Agata Hoppe, Tina Szewel, Franciszek Mikołajczyk, Maciej Wiatrowski, Maciej Chrzan (karate, Karate Klub Bytów), Paweł Tyborczyk (trójbój siłowy, KS Team Wrocław), Katarzyna Kłaman (kulturystyka i fitness).

Pięściarze SKB Energa Czarni zdobyli w Człuchowie pięć tytułów

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

BOKS. Pięściarze ze Słupska wywalczyli pięć tytułów Mistrza Wybrzeża w zawodach w Człuchowie. Trzech kolejnych zawodników, musiało zadowolić się tytułem wice-mistrza.

Ponad stu zawodników z 18 klubów sportowych z województwa pomorskiego rywalizowało w Mistrzostwach Wybrzeża w boksie, które rozegrano w hali sportowej w Człuchowie.

Sobota upłynęła pod znakiem eliminacji, a w niedzielę, 28 lutego, stoczone zostały walki finałowe.

Tytuły mistrzowskie wywalczyli: Igor Pawluk, Krystian Sasko, Sebastian Sasko, Nikita Dihas i Dima Zolonko. Z srebrnymi medalami powrócili do Słupska Oliwia Załęska, Edward Winiczenko i Filip Sokołowski.

Podczas zawodów słupskim pięściarzom w narożniku sekundowali: Marek Pałucki, Jurek Walczuk i Antoni Pałucki.



FOT. SKB CZARNI SŁUPSK

Słupscy pięściarze po raz kolejny pokazali bardzo dobre wyszkolenie i waleczność

Inny reprezentant Czarnych - Wadim Konszewicz - ma dużą szansę na wyjazd na Mistrzostwa Europy Juniorów które odbędą się w tym roku w kwietniu w Erewaniu w Armenii. Słupszczanin obecnie przebywa na zgrupowaniu kadry w Centralnym Ośrodku Sportu w Giżycku.

W sumie w Mistrzostwach Wybrzeża w Boksie Olimpijskim rywalizowało ponad stu zawodników z 15 klubów. Impreza rozgrywana była we wszystkich kategoriach wieku, wagi i płci. Wśród uczestników

byli pięściarze z całego Pomorza reprezentujący także Bokserską Chojnicę, Boxing Team Chojnice, Gardę Bytów, Nowych Boxers Polnica i Stowarzyszenie „Obudź w sobie potencjał”/Szkołę Sztuk Walki Pablo w Człuchowie. Były też utytułowane kluby takie jak Wisła Tczew, Bombardier Gdynia, SAKO Gdańsk, czy Gryf Wejherowo.

Słupski klub cały czas prowadzi zapisy chętnych na treningi dla dzieci i młodzieży. Kontakt tel. 59-842-25-33, adres ul. Ogrodowa 5.

SYSTEM
NIEDZIELA, TV 4 22:00

MARZEC '68
WTÓREK, TVP 1 21:05

SUKCESJA
WTÓREK, TVN 23:25

SŁUGI WOJNY
ŚRODA, TVPULS 20:00

TELEMAGAZYN

ROZRYWKA

TWOJA TWARZ
BRZMI ZNAJOMO
PIĄTEK, POLSAT 20:05

ROZRYWKA

AZJA EXPRESS
SOBOTA, TVN 20:10

ROZRYWKA

DIABELNIE BOSKIE
PIĄTEK, TV 22:05

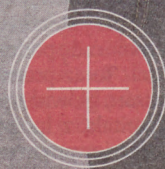
KRUCJATA. PRAWO SERII
PIĄTEK, TVP 1 20:35

SŁUGA NARODU
SOBOTA, POLSAT 20:00

MÓJ AGENT
NIEDZIELA, TVN 21:35

Rodzina
na Maxa

I CO TERAZ ZROBIĆ
Z TĄ MIŁOŚCIĄ?
SOBOTA, POLSAT 21:05



VOD

ANIA. Inspirująca i wzruszająca historia Anny Przybylskiej, DOKUMENT, TVP VOD
OTCHŁAŃ. Kiedy przyjaźń zostaje wystawiona na próbę, SERIAL, VIAPLAY
WSZYSTKO, CO ŻYJE. Na ratunek zasługuje każde stworzenie, DOKUMENT, HBO MAX

PROGRAMY OD 3 DO 9 MARCA 2023

w internecie i aplikacji TELEMAGAZYN.PL

Przygoda życia

Anita Nowicka to jedna z najbarwniejszych uczestniczek piątej edycji „Sanatorium miłości”. Na własnej skórze przekonała się, jak okrutne potrafią być ataki internautów, a czytanie komentarzy sporo ją kosztowało. Nam opowiedziała o swoich wrażeniach i zdradziła, na czyje wsparcie może liczyć.

Mówię: piąta. edycja „Sanatorium miłości”, myślę: Anita. Dla wielu osób już jesteś wielką wygraną tej edycji.

Dziękuję za dobre słowo i wsparcie. Jestem osobą wrażliwą, mimo tego staram się poruszać ważne kwestie, tematy tabu. Dostaję za to po głowie, ale z siebie jestem dumna i zadowolona.

Tak zupełnie na chłodno – jak wrażenia po kilku odcinkach?

Po każdym odcinku jestem zadowolona, ale później zaglądam do sieci, a tam dzieją się straszne rzeczy. Nie mam na to wpływu, ale liczba negatywnych komentarzy jest przytłaczająca. Może nie powinnam odpowiadać, wchodzić w dyskusję, ale komentując na swoim profilu to, co wydarzyło się w danym odcinku, chcę pokazać drugą stronę medalu.

Jaki jest Twój stosunek do tych nierzadko przepełnionych hejtem komentarzy?

Myślę sobie: „Boże, ile w ludziach jest zła, żeby człowieka tak zjechać po programie rozrywkowym, który dla nas był świetną zabawą”.

Wiem, że w trudnych chwilach możesz liczyć na wsparcie byłego męża.

Zgadza się. Było, jak było – musieliśmy się rozejść i przez kilka lat nie mieliśmy ze sobą żadnej relacji, ale w tej chwili spędzamy wszystkie święta razem i bardzo się wspieramy. On mi kibicuje i cieszy się, że

zdecydowałam się wystąpić w „Sanatorium miłości”. Nie uwierzysz, ale mój były mąż lajkuje nawet wspierające mnie posty i wchodzi w dyskusje z hejterami.

Na szczęście kurz już opadł, a zamieszanie wokół Twojej osoby ustało. Zastanawiam się teraz, jaka naprawdę jest Anita.

Jestem bardzo wrażliwa i mam w sobie bardzo dużo empatii. Lubię pomagać. Jeśli ktoś potrzebuje wsparcia, zrobię wszystko, aby mu pomóc. Nie potrafię przejść obojętnie wobec czyjegoś cierpienia.

Z jakim nastawieniem przyjechałaś do Buska-Zdroju? Miłość czy zabawa?

O programie dowiedziałam się od córki i zięcia. Zwlekałam do ostatniej chwili, ale taka już jestem, że jak bardzo coś za mną chodzi, to robię to. Dlaczego się na to zdecydowałam? Kierowała mną ciekawość, ale również chęć poznania kogoś interesującego, bo nie ukrywam, mam bogate doświadczenie, jeśli chodzi o randkowanie, jednak nie zawsze kończyło się dobrze.

Zbyszek od razu wpadł Ci w oko?

To porządny facet, ale nie dla mnie – nie nadałyby za mną. Wybrałam go na randkę dlatego, że wizualnie mi się spodobał.

To jaki powinien być ten idealny mężczyzna?

Pierwsze wrażenie oraz wygląd są bardzo ważne. Chciałabym poznać



FOT. MATERIAŁY PRASOWE TVP

mężczyznę silnego, ale wrażliwego. Z wysoką inteligencją emocjonalną, z fajnym poczuciem humoru, z dystansem do siebie i zaradnego życiowo. To na pewno nie może być macho. Gdybym zmiksowała dwóch panów z programu, to myślę, że wyszedłby z tego mój ideał.

W programie otworzyłaś się przed całą grupą i opowiedziałaś o walce z depresją. Skąd czerpiesz swoją siłę?

Jestem osobą wierzącą, szukam oparcia w Bogu. Te rzeczy, które przeżyłam i przeżywam teraz podczas emisji programu, to wszystko jest bardzo trudne, ale modlę się, aby Bóg mi pomógł i dał mi siłę.

Opowiedz, proszę, o swoich dzieciach. Wiem, że mocno Cię wspierają.

Dzieci mam świetne. Córka jest ortodontą, syn lekarzem – jestem z nich niesamowicie dumna. Myślę, że córka jest spełnieniem moich marzeń o szczęściu i udanym życiu. Pchnęłam ją w stronę ortodontcji i zaszczepiłam w niej miłość do muzyki. Córka, tak jak ja, kończyła szkołę muzyczną, teraz razem ze mną śpiewa w chórze. Jest mamą trójki dzieci, wziętą ortodontką, kobietą z pasją.

Lubisz siebie w roli babci?

Uwielbiam! Kocham swoje wnuczki – to jest niesamowita miłość. Jakby sam pan Bóg wynagradzał nam tą miłością trudy życia.

Wracając do programu, Twoje szczere wypowiedzi o pieniądzach, wywołały ogromne poruszenie w mediach. Spodziewałaś się takiej reakcji?

Możemy sobie idealizować świat, ale koniec końców pieniądze są w życiu ważne. Dla mnie ważne na tyle, żebym nie zaznała biedy, a po drugie, żebym nie była niewolnikiem nieposiadania pieniędzy – niezależność finansowa jest dla mnie ważna.

Ile dał Ci ten program?

Przede wszystkim bardzo wzmocnił moją kobiecość i jako kobieta dawno się tak dobrze nie czułam. Nauczyłam się w programie pokazywać to, co w sobie lubię. Zawsze miałam tak, że „nie wypada”, a tu zobaczyłam, że Ula ma piękne loki i je eksponuje. Iwonka odśladania zgrabne nogi i udowadnia, że można świetnie wyglądać w mini.

Przygoda życia?

W jednej chwili znaleźliśmy się na innej planecie, gdzie wszyscy o nas dbają, organizują nam przeróżne aktywności. My przez te 30 dni mogliśmy zapomnieć o codzienności, naszych troskach i problemach. Bardzo wzmocniłam tym swoje wewnętrzne dziecko. Myślę, że ten program uczy seniorów, jak powinno wyglądać ich życie. Dla mnie „Sanatorium miłości” to olbrzymie doświadczenie, również z tego względu, że całe życie ciężko pracuję, często po 12 godzin dziennie. A teraz wyjechałam do sanatorium na 30 dni, wróciłam i zdałam sobie sprawę, że nie muszę być ciągle przy sterze, wszyscy świetnie dali sobie radę podczas mojej nieobecności. Teraz pracuję dwa razy w tygodniu, głównie po to, żeby utrzymać kontakt z ludźmi. Już nie w takim zwariowanym trybie jak wcześniej.

Rozmawiała: Adriana Słowik



SANATORIUM MIŁOŚCI

Twoja Twarz Brzmi Znajomo

Tym muzycznym programem widzowie niezmiennie emocjonują się od lat, ale w 18. sezonie doszło do kilku zmian

PIĄTEK POLSAT 20:05

Osiemnasta edycja, ale zupełnie nowa odsłona! Show, w którym gwiazdy wcielają się w piosenkarki i piosenkarzy, wykonują ich przeboje i starają się wiernie oddać klimat utworu, przeszedł prawdziwą rewolucję. Jako prowadzący w parze z Maciejem Dowborem pojawi się spontaniczny, uroczy i rezolutny prezenter, Maciej Rock. Panowie prywatnie przyjaźnią się od lat i jest między nimi wyczuwalna dobra energia. Jury zmniejszyło się o jednego oceniającego. Obok znanej od pierwszej edycji programu międzynarodowej śpiewaczki operowej, Małgorzaty Walewskiej i obecnego od 17. sezonu piosen-



ROZRYWKA

karza i prezentera telewizyjnego, Roberta Janowskiego zasiądzie Paweł Domagała, powszechnie znany, jako chłopak z gitarą. To nie tylko świetny muzyk, ale również aktor oraz autor piosenek, scenariuszy i kabaretów. W tej edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo” wystąpią: Krzysztof Ibisz, Piotr Stramowski, Julia Kamińska, Daria, Katarzyna Kołeczek, Oskar Cymś, Natalia Janoszek oraz wybrany z castingu amator – Daniel Jaroszek. Ósemkę wspaniałych zamyka pierwszy w historii programu amator, który wygrał casting – Daniel Jaroszek.

Azja Express

Fani podróżniczych eskapad, przygód i wyrazistych emocji po raz kolejny wyruszą w szaloną podróż wraz z uczestnikami programu

SOBOTA TVN 20:00

Dobre w pary gwiazdy wyruszą w szaloną podróż orientalnym szlakiem – przez Turcję, Gruzję i Uzbekistan. Wyścig rozpoczyna się w oszałamiającym Stambule – jednym z największych, leżącym na dwóch kontynentach, miast świata. Co ich czeka? 4000 km przejechane autostopem, drastyczne zmiany aury, walka ze zmęczeniem i tęsknotą. Jak poradzą sobie w tak zupełnie nowej

dla siebie sytuacji, czy uda im się wyjść z własnej strefy komfortu? O zwycięstwo powalczą osiem par: Paulina Krupińska i Izabela Połec, Andziaks i Luka, Adam Zdrójkowski z ojcem Dariuszem, Czesław Mozil z żoną Dorotą, Wojciech „Łozo” Łozowski i Bartosz Kochanek, Reni Jusis i Remigiusz Dorawa, Krystian Pesta z siostrą Oliwią, Kasia i Jędrzej Gąsienicowie. Która drużyna dotrze pierwsza? Prowadzenie: Daria Ładocha.



REALITY SHOW

MasterChef Junior

Na zwycięzcę czeka statuetka MasterChefa Juniora, czek oraz nagroda specjalna

NIEDZIELA TVN 20:00



ROZRYWKA

W nowej odsłonie kulinarnej przygody wezmą udział śmiałkowie, którzy marzą o zdobyciu tytułu ósmego MasterChefa Juniora. Towarzyszyć im będą Anna Starmach, Michel Moran oraz Tomasz Jakubiak. W tym roku zawodnicy zmierzą się między innymi z polskimi rybami słodkowodnymi. Jednym z wyzwań będzie też przygotowanie tortu galaretowego, a także dania bez użycia prądu i gazu. Do kuchni MasterChefa ponownie zawita królowa polskiej gastronomii Magda Gessler. Powrócą też Hela Kłobucka, zwyciężczyni siódmej edycji i Kuba Tomaszczyk, zwycięzca jedenastej. O swojej amerykańskiej przygodzie w „Mam talent!” i o tym, co uwielbiała jeść w Stanach Zjednoczonych opowie Sara James.

Rzeczy, których nie nauczyła mnie matka

W jakiej formie będzie ich relacja po dwóch tygodniach wspólnego pobytu?

NIEDZIELA TTV 22:00

Malwina Wędzikowska, żyjąca na walizkach stylistka, przekroczyła 40. rok życia i chce przyjrzeć się temu, co jej umknęło oraz czego nie nauczyła się od swojej mamy. Moment jest sprzyjający, niedawno pani Ewa przeszła na emeryturę i planuje przeprowadzić się na mazurską wieś. Przed obiema kobietami spore wyzwanie, ponieważ po raz pierwszy po dwudziestu latach spędzą ze sobą dłuższy czas.

Malwina pomoże w pracach porządkowych i ramię w ramię spróbują doprowadzić gospodarstwo do lepszej formy. Prawdziwym testem dla nich będzie jednak próba zrozumienia drugiej strony.



SERIAL DOKUMENTALNY

Body SOS: naga prawda

Mogą spojrzeć na siebie z nowej perspektyw i przekonać się, jak po zmianach będą postrzegani przez otoczenie



ROZRYWKA

SOBOTA ZOOM TV 23:00

Uczestnikami programu są osoby, które nie czują się dobrze w swoim ciele i chciałyby poprawić swój wygląd. Czy skalpel jest jednak zawsze rozwiązaniem? Zanim uczestnicy dokonają decyzji zmieniającej ich życie, przekonają się, czy jest ona słuszna. Pomoże im w tym ich indywidualny, trójwymiarowy awatar, stworzony przez zespół chirurgów i artystów na podstawie kilkuset skanów nagiego ciała. Dzięki zaawansowanej technologii, uczestnicy mogą zobaczyć, jak wyglądają teraz i jak zmieni się ich ciało, jeśli faktycznie poddadzą się planowanemu zabiegowi. Awatary „przed” i „po” zostaną również poddane ocenie kilkudziesięciu osób.



REALITY SHOW

Diabelnie boskie

Kochają decydować, błyszczeć i być na fali. One nie idą do nieba – idą tam, gdzie chcą!

PIĄTEK TTV 22:05

Bohaterkami najnowszego programu TTV, który zastąpi serial „Królowe życia”, są kobiety, dla których bajka o kopciuszku to... nie ich bajka. Każda z nich twardo stąpa po ziemi i najlepiej czuje się w swojej skórze. Kochają decydować, błyszczeć i być na fali wznoszącej, ale one nie idą do nieba – idą tam, gdzie chcą. Bo „diabelnie boskie” są ze swojej natury! W nowym reality show zobaczymy m.in. Izę Macudzińską-Borowiak, Katarzynę „Lalunę” Lirsz oraz Julię von Stein, które dotychczas brały udział w „Królowych życia”. Pojawiają się także zupełnie nowe twarze: Alex – do niedawna mieszkająca w Londynie singielka, jak również Karina, która na co dzień żyje w Hiszpanii.



FILM

Marzec '68

Wariacja na temat „Romea i Julii” w trudnej rzeczywistości PRL-u

WTOREK TVP 1 21:05 ★★★

Polska, rok 1968. W Warszawie dochodzi do protestów studentów przeciwko wyrzuceniu z uczelni ich kolegów oraz w obronie zdjętych z afisza „Dziadów” w reżyserii Kazimierza Dejmka. Hania (Vanessa Aleksander) i Janek (Ignacy Liss) znajdują się wśród demonstrantów. Połączyła ich miłość, nie widzą świata poza sobą. Ale tpolityka zagrozi ich szczęściu. Ona ma żydowskie pochodzenie, a ojciec chłopaka pracuje w MSW. To czyni z nich osoby z dwóch różnych, wrogich światów. W tym trudnym historycznym momencie młodzi próbują walczyć o swoje uczucie.

Dramat Polska 2022, reż. Krzysztof Lang, występują: Vanessa Aleksander, Ignacy Liss, Ireneusz Czop

Sekretne życie zoo

Zwierzęta mają swoje sympatie, przyjaciół, nastroje i nierzadko trudny charakter

NIEDZIELA FOKUS TV 17:00

Twórcy serii śledzą życie wrocławskiego zoo, najstarszego parku zoologicznego w kraju. Zajmuje on aż 33 hektary, a liczba jego domowników wynosi aż 14 tysięcy. Pracownicy ogrodu doskonale zdają sobie sprawę, że może się tam zdarzyć niemal wszystko. Ukryte kamery rejestrują ciekawe interakcje między rezydującymi zwierzętami. Zbliża się sezon lęgowy, który jest ekscytującym czasem zarówno dla mieszkańców ogrodu, jak i ich opiekunów. Zwierzęta mają swoje sympatie,



SERIAL DOKUMENTALNY

przyjaciół, nastroje i nierzadko trudny charakter. Bywają kapryśne i nieposłuszne. Mimo to obserwowanie ich życia to czysta przyjemność.

Zaginione? Ocalone? Historie zawodów różnych

Czasami to już ostatni moment, by rzemieślnicy podzielili się umiejętnościami



SERIAL DOKUMENTALNY

NIEDZIELA TVP HISTORIA 13:20

Pracznik, świniopas, śledziarz, handlarz skupujący starzyznę i kurze łapki, czy wędrowny ostrzyiciel noży, odeszli w zapomnienie, choć tego ostatniego widziano jeszcze na warszawskich podwórkach na początku lat 90. Podobny los może czekać wikliniarzy, bednarzy, kołodziejów czy garncarzy, choć ta ostatnia umiejętność przeżywa właśnie swój renesans. Miejmy nadzieję, że nie krótkotrwały. W niektórych przypadkach to już niestety zapewne ostatni moment, by rzemieślnicy podzielili się z nami swoimi coraz rzadszymi umiejętnościami. W pierwszym odcinku cyklu odwiedzimy warsztat łyżkarza.

System

Film inspirowany prawdziwą historią

NIEDZIELA TV 4 22:00 ★★★★★

Stalinowska Rosja. Młody funkcjonariusz bezpieki Lew Stiepanowicz Demidow (Tom Hardy) pnie się po szczeblach kariery. Jest lojalnym sługą systemu do czasu, gdy przełożeni każą mu zatuszować sprawę zamordowania 4-letniego chłopca. Demidow rozpoczyna śledztwo na własną rękę. To prowadzi go na prowincję, do komendanta milicji – generała Michaiła Nesterowa (Gary Oldman).



FILM



FILM

25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy

Miał 23 lata, kiedy jego normalne życie zostało przerwane

WTOREK TVN 7 21:00 ★★★★★

Film przedstawia historię Tomasa Komendy, którego niesłusznie uznano za winnego zabójstwa i skazano na 25 lat pozbawienia wolności. Byli jednak ludzie, którym zależało na wyciągnięciu Tomasza z więzienia. W głównej roli Piotr Trojan, jako jego matka – Agata Kulesza.

Sługi wojny

Gra wywiadów, bioterroryzm i wojskowe tajemnice

ŚRODA TVP PULS 20:00 ★★★

We Wrocławiu zamordowany zostaje profesor transplantologii, Jerzy Abramski. Dochodzenie przejmują komisarz Samborski (Piotr Stramowski) i jego partnerka aspirant Marta Zadara (Maria Kania). Na początku wydaje im się, że mają do czynienia ze zbrodnią z pobudek finansowych. Dochodzi jednak do kolejnego



FILM

mordu – ginie osoba ze środowiska Abramskiego. Samborski i Zadara uświadamiają sobie, że sprawa jest bardziej skomplikowana, niż zakładali...

Sukcesja

Pierwszy sezon wielokrotnie nagradzanej rodzinnej sagi o władzy, polityce, pieniądzu i walce o wpływy



SERIAL

WTOREK TVN 23:25

Historia rodziny Roy'ów, czyli Logana Roy'a (Brian Cox) oraz czworga jego dorosłych dzieci, do których należy firma Waystar Royco – jedna z największych korporacji mediowych na świecie. Akcja rozgrywa się w Nowym Jorku i przybliża losy i rozterki, z którymi muszą się zmierzyć członkowie tej wpływowej rodziny w trudnych chwilach: teraz waży się ich przyszłość, bo

starzejący się ojciec, będący także głową firmy, zaczyna wycofywać się z działalności.

W obsadzie m.in. Brian Cox, Jeremy Strong, Kieran Culkin, Sarah Snook, Alan Ruck i Matthew Macfadyen.

Mocną stroną produkcji są niesamowicie zbudowane postaci oraz świetne dialogi. Serial już dwukrotnie został nagrodzony Złotym Globem w kategorii najlepszy serial dramatyczny. Zdobył też 13 nagród telewizyjnych Emmy.

Zagubiony w czasie

Kultowy serial z 1989 roku powraca!

PONIEDZIAŁEK FOX 22:00

Po ponad 30 latach, kiedy dr Sam Beckett zniknął w akceleratorze, nowa ekipa pod wodzą fizyka Bena Songa (Raymond Lee) bada zarówno niesamowite urządzenie do podróży w czasie, jak i sprawę samego zniknięcia doktora Becketta. Sytuacja nabiera tempa, gdy dowodzący grupą badawczą wchodzi do akceleratora i... również znika! W podróży przez czasoprzestrzeń towarzyszy



SERIAL

mu Addison (Caitlin Bassett), będąca hologramem, widocznym jedynie dla Bena. Jakie tajemnice skrywa fizyk? Co odkryje w czasie swojej niecodziennej podróży?

Three Pines

Wnika w świat tajemnic, jednocześnie stawiając czoła swoim lękom

WTOREK HBO 20:10

Po zignorowaniu rozkazów przełożonego Inspektor Armand Gamache zostaje wysłany do Three Pines, aby zbadać morderstwo bogaczki. Na miejscu odkrywa, że nie wszystko jest takie, jak się wydaje, a podejrzanych nie brakuje. W idyllicznym miasteczku, gdzie odkrywa dawno skrywane sekrety, musi też stawić czoła własnym demonom.



SERIAL

REKLAMA

KRUCJATA
PRAWO SERII

piątek 20:35

TVP 1

TVP VOD

Sługa narodu

Ukraiński pierwowzór serialu wyniósł do władzy Wołodymyra Zelenskiego, który grał w nim główną rolę



SERIAL

SOBOTA POLSAT 20:00

Serial opowiada o nauczycielu historii, który przypadkiem zostaje prezydentem kraju i musi zmierzyć się z armią skorumpowanych urzędników i oligarchów. W postać tytułową wcielił się Wołodymyr Zelenski. Po czterech latach od premiery fikcja zamieniła się w rzeczywistość. W 2019 roku Zelenski wystartował w wyborach, które wygrał i został prezydentem Ukrainy. Dzisiaj stoi

na czele kraju, który broni się przed rosyjską agresją. W polskiej wersji Ignacy Konieczny (Marcin Hycnar) to nauczyciel historii w warszawskim liceum. Gdy pewnego dnia w rozmowie z kolegą wygłasza tyradę na temat sytuacji w kraju, nagrywa go jeden z uczniów i wrzuca filmik do internetu. Filmik staje się hitem, a Ignacy bohaterem. Wygrywa wybory i zaczyna sprawować urząd, co owocuje zaskakującymi sytuacjami.

Rodzina na Maxa

Komediodowy serial z podtekstem. Jak stworzyć związek z dużą różnicą wieku? I czym jest współczesna rodzina?

SOBOTA POLSAT 21:05

Główny bohater 24-letni Max (Nikodem Rozbicki) pracuje jako barman w barze „Plac Zabaw”. Karolina (Anna Smołowik) – matka trójki dzieci, przychodzi na randkę w ciemno, na którą umówiła ją siostra (Sonia Bohosiewicz). Randka okazuje się katastrofą, a uwięziona w toalecie Karolina próbuje wydostać się przez okno i ląduje w ramionach Maxa. Barman gra dzentelmena i zabiera Karolinę

na pogotowie, gdzie spędzają ze sobą kilka godzin. Kiedy kobieta nie chce kontynuować znajomości, Max staje na głowie, aby ją odnaleźć. Kiedy wreszcie mu się to udaje i mają spędzić ze sobą upojny wieczór, chłopak dowiadyduje się, że Karolina jest od niego starsza o 14 lat, mieszka z trójką swoich dzieci oraz eksteściową (Ewa Kasprzyk), którzy wcale nie są zachwyceni pojawieniem się Maxa. On jednak nie podda się tak łatwo!



SERIAL

Krucjata. Prawo serii

Trzymająca w napięciu akcja rozgrywa się wokół serii zabójstw i porwań ludzi z pierwszych stron gazet

PIĄTEK TVP1 20:35

Serial opowiada o życiu i pracy komisarza Jana Góry (Julian Świeżewski) oraz innych funkcjonariuszy wydziału zabójstw i terroru kryminalnego Komendy Stołecznej Policji. Każdy z 13 odcinków przedstawia osobną zagadkę kryminalną.

W Warszawie dochodzi do makabrycznego morderstwa. Ofiarą jest młoda kobieta. Sprawą zajmują się funkcjonariusze wydziału zabójstw: Jan Góra (ksywa Mandżaro) i Ludwik Bończyk (ksywa Luizjana) oraz ich zespół. W wyniku oględzin ciała ofiary wychodzi na jaw, że sprawca jest kanibalem. Wszystkie ślady wskazują na to, że zabójca zamierza uciec do Estonii. Mimo braku nakazu i wymaganych zgód, Mandżaro i Luizjana



SERIAL

ruszają w pościg. W obsadzie także m.in.: Vanessa Aleksander, Małgorzata Wągrowcka, Michał Czernecki, Paweł Deląg, Rafał Maćkowiak i Tomasz Schuchardt.



SERIAL

Mój agent

Jak wygląda jego praca i czy największe gwiazdy są naprawdę takie, jak opisują je media?

NIEDZIELA TVN 21:35

Jak przekazać sławnej aktorce, że nie zostanie zaangażowana do wymarzonej hollywoodzkiej produkcji? Czy istnieje sposób, by pogodzić zwaśnione od dawna dwie gwiazdy filmu i teatru? W jaki sposób zmusić parę aktorów, którzy nie lubią się prywatnie do zagrania zakochanych? Najlepsi agenci mają swoje sposoby, by okiełznać najbardziej wymagające i kapryśne gwiazdy.

W serialu opowiadającym o pracy agentów w każdym odcinku gościnnie wystąpi inna gwiazda, która zagra samą siebie. W 1. sezonie będą to m.in.: Magdalena Cielecka, Danuta Stenka, Grażyna Szapołowska, Maciej i Jerzy Stuhrówie, Marta Żmuda Trzebiatowska, Magdalena Boczerska i Daniel Olbrychski.

Balthazar

Irytujący patolog i rozsądna pani komendant na tropie zbrodni

NIEDZIELA 13 ULICA 19:40

Raphaël Balthazar jest patologiem sądowym. Błyskotliwy, czarujący mężczyzna bywa też irytujący. Jego metody pracy i zjadliwy dowcip kolidują z rozsądnym podejściem nowo mianowanej komendant policji Hélène Bach. Balthazara wciąż prześladowuje morderstwo jego żony sprzed dwunastu lat. Nowe dowody sugerują, że jej zabójca wciąż może być na wolności.



SERIAL

plus
VOD

ANIA
TVP VOD, Dokument



Historia Anny Przybylskiej – odważnej, kochającej życie i spełniającej marzenia dziewczyny z Gdyni. Dziewczyny o twarzy anioła i charakterystycznym głosie, znanej m.in. z roli Marylki z serialu „Złotopolscy” oraz filmów „Ciemna strona Wenus”, „Kariera Nikosia Dyzmy”, „Sęp” czy „Bilet na księżyc”. Anna Przybylska to jednak nie tylko aktorka, ale także mama, partnerka, przyjaciółka i modelka, która spełniała się w każdej z tych ról. Rodzina opowiada o tym, jaka była poza kamerami. Współpracownicy opowiadają o jej pracy na planie i karierze zawodowej, przyjaciele natomiast o tym, jak ich zaskakiwała i z jakimi wspomnieniami ich zostawiła, gdy odeszła w 2014 roku. W filmie wystąpili: jej partner Jarosław Bieniuk, córka Oliwia, mama oraz siostra aktorki, a także m.in.: Katarzyna Bujakiewicz, Szymon Bobrowski, Anny Dereszowska, Jan Englert, Paweł Małaszyński, Andrzej Piaseczny, Paweł Wawrzeni, Michał Żebrowski.

MIŁOŚĆ OD PIERWSZEGO POCAŁUNKU NETFLIX, Film

Historia Javiera (Álvaro Cervantes), który, pierwszy raz całując się z dziewczyną w wieku 16 lat, odkrył, że posiada dar jasnowidzenia – a przynajmniej w kwestii miłości. Wystarczy jeden pocałunek, by poznał całą przyszłość związku, zanim ona nadejdzie. Z tego powodu jako dorosły nigdy nie był w stanie stworzyć trwałych relacji z kobietami, ponieważ zawsze zrywał je, nim związek zaczął się psuć. Wszystko się komplikuje, gdy pewnego wieczoru całuje Lucię (Silvia Alonso) i dostrzega siebie w szczęśliwym małżeństwie z dziećmi. Sęk w tym, że Lucia jest dziewczyną jego najlepszego kumpla (Gorka Otsoa).



OTCHŁAŃ VIAPLAY, Serial

Losy trzech przyjaciółek, których przyjaźń zostaje wystawiona na próbę po tym, gdy jedna z nich odbiera nagły telefon w środku nocy. Okazuje się, że nastoletni synowie kobiet uczestniczyli w tragicznym w skutkach wypadku samochodowym. Kiedy na jaw wychodzą kolejne fakty związane z kolizją, relacje pomiędzy przyjaciółkami zmieniają się o 180 stopni. Pojawia się żal, rozpacz i wzajemne obrażanie się winą. Chłopcy doznali poważnych obrażeń, jednak najbardziej ucierpiał syn Ebby, który pozostaje zawieszony w stanie pomiędzy życiem, a śmiercią. W jaki sposób potoczą się relacje pomiędzy kobietami? Czy tragiczna w skutkach pomyłka już na zawsze zakończy ich trwającą długie lata przyjaźń? Czy przyjaciółki będą w stanie sobie wybaczyć? W rolach głównych jedno z najpopularniejszych obecnie szwedzkich aktorek – Rakeł Wärmländer („Granica”), Louise Peterhoff („Midsommar”) i odtwórczyni głównej roli w serialu „Most nad Sundem” Sofia Helin.



WSZYSTKO, CO ŻYJE HBO MAX, Dokument

Niesamowita, nominowana do Oscara opowieść o ratowaniu przypadkowych ofiar niespokojnych czasów i szanowaniu wszystkich istot. New Delhi może kojarzyć się z kolorowym miejscem rodem z bajki. Nie można zapominać jednak o tym, że to miasto zostało dotknięte przez ekologiczny, polityczny i społeczny kryzys. Film opowiada historię mieszkających tu braci Nadeema i Sauda, którzy wierzą, że na ratunek z opresji zasługuje każde żyjące stworzenie. Bohaterowie dokumentu niemal cały swój wolny czas poświęcają na pomoc szczególnie gatunkowi drapieżnych ptaków, który jest niezwykle ważny dla ekosystemu metropolii. W swoim domu prowadzą klinikę, do której trafiają ranne, chore, często wycieńczone osobniki kani czarnej. Choć braciom nieustannie brakuje środków, czasu, personelu czy wsparcia, nie poddają się w walce o to, aby te majestatyczne ptaki nie zniknęły z nieba nad ich miastem.



POMOC DLA TWOICH WŁOSÓW

Martwiłam się moimi włosami



Wszystko zaczęło się dawno temu, kiedy urodziłam pierwsze dziecko. Moje włosy osłabły i stały się tak cienkie, że było widać skórę mojej głowy.

Tina ma 55 lat i pracuje w szkole podstawowej. Przez wiele lat martwiłam się, że moje włosy stawały się coraz cieńsze, słabsze i wypadały. Z tego powodu czułam się bardzo źle i straciłam pewność siebie.

Moja siostra poleciła mi Hair Volume

Dowiedziałam się, że produkty do stylizacji włosów zablokowały moje mieszki włosowe. Próbowałam wielu specyfików, żeby temu zaradzić, od witaminy B, różnych szamponów i produktów z oleju. Nic nie pomogło! Moja siostra, pracuje w aptece,

4 miesiące temu zaproponowała mi skandynawski suplement diety **Hair Volume**. Powiedziała, że klientki po wypróbowaniu, wracają i ponownie go kupują, bo nie znalazły dotychczas nic tak dobrego. Siostra uważała, że powinnam wypróbować **Hair Volume**.

Fantastyczna poprawa

Cienkie i słabe włosy były moim zmartwieniem, na szczęście to się zmieniło. Teraz co miesiąc chodzę do fryzjera. Ostatnio nawet zapytał mnie: „Co zrobiłaś ze swoimi włosami?”. Faktycznie, stały się mocniejsze i wyglądają o wiele lepiej.

Suplement diety Hair Volume nie tylko odżywia korzenie włosów i komórki skóry, ale również przywraca ich normalny wzrost oraz dodaje blasku.



Dostępne na www.newnordic.pl oraz w wybranych aptekach.

PRODUKT ROKU 2022 wg ŚWIATA FARMACJI w kategorii „Preparaty na włosy i paznokcie” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny w aptekach w opakowaniach: 30 i bardziej ekonomicznych – 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym. Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Produkt zamówisz również:
www.newnordic.pl,
www.aptekagimini.pl, www.doz.pl,
www.wapteka.pl, www.allecco.pl,
www.swiatleku.pl oraz wielu innych



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10



30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**



Bliskie spotkania ze zwierzętami

7.00 Msza święta **7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Wiadomości **8.10** Kwadrans polityczny **8.25** Informacje kulturalne **8.30** Pogoda **8.40** Ranczo (20) **9.40** Komisarz Alex (158) **10.40** Ojciec Mateusz (57) **11.30** Leśniczówka (672) **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **12.55** Bliskie spotkania ze zwierzętami **14.00** Wspaniałe stulecie (212)

15.00 Wiadomości **15.20** Alarm! – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Przysięga (820) **17.00** Teleexpress **17.15** Jaka to melodia? **17.55** Klan (4116) Witold snuje dalekosiężne plany działalności na polu drukowania implantów stomatologicznych w 3D. Cieszy się, że dzięki poparciu doktora Kowalskiego udało się przekonać Ilonę do tego pomysłu. **18.20** Leśniczówka (673) – serial obyczaj. Polska **19.00** Jeden z dziesięciu **19.30** Wiadomości **20.15** Alarm! – magazyn **20.35** Krucjata. Prawo serii (1) – serial kryminalny Polska 2021 (s.6) **21.40** Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – komedia Polska 1978 Reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bronisław Pawlik, Stanisław Tym **23.35** Dom pod Dwoma Orłami (8) – serial obyczaj. Polska **0.30** Wierna – film sensacyjny *** USA 2016



Nie powiesz nikomu?

5.00 Na sygnale (302) **5.30** M jak miłość (1562) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Rodzinka. pl (282) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.10** You Can Dance – nowa generacja **12.45** Barwy szczęścia (2768) **13.15** Akacja 38 (39) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (377) – serial obyczaj. Polska

15.05 Powrót na wyspę (3) **15.50** Przepis dnia – magazyn **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.15** Zakazany owoc (169) Ofiary otrucia trafiają do szpitala. Sahika jest podejrzana. Tajemniczy gość odwiedza Halitę. Kaya namawia Yigita do rozmowy z Ender. **18.00** Panorama **18.20** Va banque – teleturniej **18.45** Akacja 38 (40) – serial Hiszpania. **19.30** Barwy szczęścia (2768) **20.00** Przepis dnia – magazyn **20.10** Barwy szczęścia (2769) Agata i Hubert martwią się o przyszłość związku Iwony z Kępskim. Michalina odkrywa, że jej matka ma romans z Markiem. Natalia informuje Weronikę, że będzie bronić Konarzewskiego. **20.50** You Can Dance – nowa generacja: Europejski parkiet **22.55** Nie powiesz nikomu? *** – komedia rom. USA 2019 Reż. Elise Durán, wyk. Alexandra Daddario, Tyler Hoechlin, Sunita Mani **0.40** Nożownik – thriller *** USA 2003



Logan

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.40** Malanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny **10.40** Dlaczego ja? **11.40** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Wydarzenia **13.20** Interwencja – magazyn **13.40** Trudne sprawy (1156) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (1202) – serial fabularno-dokumentalny

15.50 Wydarzenia **16.10** Pogoda **16.15** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (758) **17.00** Gliniarze (767) – serial fabularno-dokumentalny **18.00** Pierwsza miłość (3572) Trwają ostatnie przygotowania przed wylotem Anki do Anglii. Zdenerwowany Artur zbiera się do wyjścia na zajęcia muzyczne z Tosią. Dorota uważa, że opowieści o Gustawie i jego gierkach są przesadzone. **18.50** Wydarzenia **19.25** Gość „Wydarzeń” **20.05** Twoja twarz brzmi znajomo (s.3) **22.10** Logan – film sensacyjny **** USA 2017 Reż. James Mangold, wyk. Hugh Jackman, Dafne Keen, Patrick Stewart Logan pogrąża się w alkoholizmie, aby zapomnieć o smutnej codzienności w kryjówce. Pewnego dnia jakaś kobieta prosi go, by zapewnił bezpieczne schronienie młodej dziewczynie. **1.10** Zielony Szezeń – komedia sensacyjną USA 2011



Harry Potter i kamień filozoficzny

6.05 Ukryta prawda **7.00** Doradca smaku **7.05** Kuchenne rewolucje: Pizzeria „La Torre”, Miłakowo **8.00** Dzień Dobry TVN **11.30** Kto to wie? – teleturniej Polska **12.05** Ukryta prawda (1467) – serial fabularno-dokumentalny **13.10** Sekrety życia (4) – serial fabularno-dokumentalny **14.10** Ukryta prawda (1206) – serial fabularno-dokumentalny

15.15 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Villa Bianco”, Wrocław – reality show **16.20** Kto to wie? – teleturniej **16.55** Studio Mistrzostw Świata **17.30** (L) Skoki narciarskie w Planicy: Konkurs indywidualny mężczyzn na skoczni HS 138 – 1. seria **18.35** Studio Mistrzostw Świata **18.45** (L) Skoki narciarskie w Planicy – 2. seria **19.35** Studio Mistrzostw Świata **20.00** Falty **20.30** Sport **20.35** Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich **20.50** Harry Potter i kamień filozoficzny – film fantasy W. Bryt./USA 2001 Reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson Wielka przygoda Harry'ego Pottera rozpoczyna się w dniu jego jedenastych urodzin, gdy dowiaduje się on, że jest synem dwojga potężnych czarodziejów i że sam również ma nadzwyczajne zdolności magiczne. **0.05** Annabelle wraca do domu – horror USA 2019 ***



Wiek Adaline

6.00 Szkoła **6.55** Szpital **7.55** Ukryta prawda **11.00** Idealna niania **11.45** Zagadki losu **12.45** Szpital **13.50** Sąd rodzinny **14.50** Ukryta prawda **15.50** Tajemnice miłości **16.50** Zagadki losu – serial fabularno-dokumentalny **17.55** Opowieści małżeńskie – serial fabularno-dokumentalny **19.00** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **20.00** True Love **21.00** **** Wiek Adaline – melodramat USA/Kan. 2015, reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively **23.25** *** Za szyby, za wściekli – film sens. USA/Niemcy 2003, reż. John Singleton, wyk. Paul Walker **1.35** True Love Extra

TV4

DVB-T

8.00 Nasz nowy dom **9.00** Pierwsza miłość (3571) **9.50** Łowcy skarbów. Kto da więcej **10.50** Hardkorowy lombard **11.50** Święty (5, 6) **12.55** Detektywi w akcji (3) **13.55** STOP Drogówka **16.00** Policjantki i policjanci (984) **17.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (985) **20.00** Gwiazdy kabaretu **21.00** Love Island. Wyspa miłości **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (650, 651) **0.00** *** The Box. Pułapka – thriller USA 2009

TV6

DVB-T

7.00 Słoneczny patrol (7-9) **10.00** Kobra – oddział specjalny (12) **11.05** Galileo **12.05** Miodowe lata (24, 4, 27) **14.00** Policjantki i policjanci (510) **15.00** Pamiętniki z wakacji **16.00** Agenci. Biuro detektywistyczne (3) **17.00** Medicopter 117 (58) **18.05** Miodowe lata (20, 5, 31) **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (192, 144) **23.00** *** Rebelia – thriller USA 2019, reż. Rupert Wyatt, wyk. John Goodman **1.20** Pamiętniki z wakacji

TVP Polonia

7.55 Pytanie na śniadanie **11.10** Stacja innowacja **11.30** Ja to mam szczęście! (25) **12.00** Wiadomości **12.15** M jak miłość (1701) **13.05** *** Klara i Angelika – film Polska 1977 **14.05** Giganci nauki **15.00** Wiadomości **15.20** Olimpiada Bolka i Lolka **15.40** Miś Fantazy **16.05** Kabaretomaniacy **17.00** Teleexpress **17.20** Zakochaj się w Polsce **17.55** Przystanek Ameryka **18.10** Olá Polónia **18.30** Informacje kulturalne **18.45** Czym żyje świat **19.05** Gra słów. Krzyżówka **19.30** Wiadomości **20.15** Na dobre i na złe (865) **21.10** Na sygnale (376) **21.35** Taka jak ty **22.05** Polonia 24 **22.35** Korona królów. Jagiellonowie (1-3)

TV Trwam

DVB-T

9.45 Jestem mamą **10.15** Rozmowy niedokonczone **11.25** Głos Polski **11.35** Pogranicze **12.20** Śmiały duchem. Abraham Joshua Heschel **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Zrozumieć antycywilizację **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Siódmy sakrament **16.40** Prosto o gospodarce **17.00** Pustynia Boga **17.30** Geopolityka **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przygody pana Michała (9) **22.35** Ojciec Francis Aupiais, misjonarz-etnolog **23.30** Z Benedyktem XVI rok, po roku

TVP Kultura

DVB-T

8.05 Dziką muzyką **8.45** *** Chopin. Pragnienie miłości – film Polska 2002 **11.00** Ogniem i mieczem (2) **12.05** Legendy Rocka **13.10** Informacje kulturalne **13.40** *** Fabryka – dramat obyczaj. Polska 2006 **14.25** ***** Pora umierać – dramat obyczaj. Polska 2007 **16.25** Celnik Rousseau albo wstęp do nowoczesności **17.30** Res Poloniae – o Polsce z oddali **18.10** Rozmowy o zmierzchu i świcie **18.50** Pamiętacie o Osieckiej **20.00** Wstęp do filmu **20.05** ***** Gra pozorów – dramat krym. W. Bryt./USA/Jap. 1992, reż. Neil Jordan, wyk. Stephen Rea **22.05** Informacje kulturalne **22.30** Eureka biblioteka! **22.55** Kobieta za kamerą

Super Polsat

DVB-T

6.00 SuperLudzie **6.30** Po prostu Kucek **7.35** Wszyscy razem śladem blue **8.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **10.00** Wydarzenia **10.30** Nasz nowy dom **11.30** Chirurdzy (226) **12.30** Świat według Kiepskich (426, 427) **13.30** Z klimatem i z pasją **13.55** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **15.50** Wydarzenia **16.10** Więcej „Wydarzeń” **16.55** Nasz nowy dom **19.00** Świat według Kiepskich (575, 576) **20.00** (L) Boks: Łukasz Sajewski – Kerker Silva **0.00** *** 8 mm – thriller Niemcy/USA 1999 **2.30** Backdoor – Wyjście awaryjne (1) **3.00** Tatuszkowie (5) **4.00** Nasz nowy dom

Metro

DVB-T

6.15 Top of the Top Sopot Festival 2018: #IDANCE **6.50** Metro Art. **7.00** Andrzej Sołtysik przedstawia **7.25** Szkoła filmowa **8.25** Detektyw Monk (14) **9.30** Prawo Agaty (7) **10.30** Jak to robią zwierzęta? **11.00** Kot z piekła rodem **12.00** Usterka (10) **12.35** Patrol na A1 **13.35** Dr House (12-15) **17.35** Fani czterech kólek **19.35** Niezwykłe Stany Prokopa **20.35** Gorączka złota: I pozostał tylko jeden **21.40** Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich **21.45** *** Kryminalni: Misja śląska – film krym. Polska 2006, reż. Maciej Pieprzycza **23.55** *** Żyła – film sf USA 1996, reż. David Hogan **1.55** Wyciągi samochodowe: Formula E: e-Prix Cape Town

Nowa TV

DVB-T

6.00 Wehikuł czasu **6.15** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.20** Gliniarze (253) **8.20** 48 h. Zaginieni (124) **9.20** Na ratunek 112 (145, 146) **10.20** Szpital dziecięcy (24) **11.20** Gliniarze (254) **12.20** 48 h. Zaginieni (124) **13.20** Świat według Kiepskich (452-455) **15.05** Chłopaki do wzięcia **16.20** Rolnicy. Podlasie **17.15** Polacy za granicą **18.15** Bogaty dom – biedny dom **19.15** Więzienie **20.00** 48 h. Zaginieni (125) **21.00** Zdrady (155) **22.00** Chirurdzy (189) **22.55** Kabaretowa Dynastia **0.50** Historie o duchach **1.40** Łowcy cieni. Pod presją (2) **2.40** Sala operacyjna **3.05** TV Okazje **3.50** Nowa rewia kabaretowa

— Zafunduj sobie —
telewizyjny
komfort

Oglądaj swoje ulubione serie i programy, kiedy tylko masz na to ochotę. Dzięki GONET.TV wszystkie programy poczekają na Ciebie, nawet jeśli są nadawane w tym samym czasie. Ciesz się kreskówkami z rodziną i wnukami lub wybieraj spośród tysięcy filmów z biblioteki wideo bez dodatkowych opłat. Każdy może obsługiwać GONET.TV, a do oglądania 139 stacji TV wystarczy tylko internet.

Wypróbuj bez zobowiązań za 1 zł, a jeśli Ci się spodoba, może być Twoja od 11,99 zł miesięcznie. Spraw, aby telewizja była jeszcze lepsza na **www.gonet.tv**



GONET.TV



Ale Kino+	Kino Polska	Polsat Film	Stopklatka D3 IT	Canal+ Premium	HBO
10.55 ★★★★ Świat według Phila – komediodramat Kan. 2019 12.45 Daniel Day-Lewis, geniusz z Hollywood 13.50 Matka 14.35 ★★★★ Johnny – dramat obyczaj. Fr. 2021 16.30 We Have One Heart 16.50 Film noir 17.45 Licho nie śpi – film anim. Polska 2020 18.00 ★★★★ Najważniejszy głos – komedia USA 2008 20.10 ★★★★ Sędzia i kat – thriller Kan. 2018 22.00 ★★★★ Droga do zatracenia – film sens. USA 2002 0.10 ★★★★ Udlaw się – komediodramat USA 2008	10.05 ★★★★ Dzień czekolady – film przygod. Polska 2018 12.00 ★★★★ Przygoda z piosenką – komedia muzyczna Polska 1969 14.20 ★★★★ Kolejność uczuć – melodramat Polska 1993 16.15 ★★★★ Jutro premiera – komedia Polska 1962 17.55 To nie ze mną (9, 10) 19.00 Nowy kabaretowy rejs 20.00 ★★★★ Sztos – komedia sens. Polska 1997 21.55 ★★★★ Symetria – dramat obyczaj. Polska 2003 23.55 ★★★★ W lesie dziś nie zaśnie nikt – horror Polska 2020	8.30 Przyjaciółki (201, 202) 10.30 Świat według Kiepskich (140-141, 198-199, 22-23, 52) 14.25 ★★ Powrót do błękitnej laguny – film przygod. USA 1991 16.35 ★★ Ja, szpieg – film sens. USA/Węgry 2002 18.35 ★★★★ Men in Black: International – komedia sens. USA/Chiny 2019 21.00 ★★★★ Pasażer – thriller USA/W. Bryt./Fr./Chiny/Kan. 2018, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson 23.20 ★★★★ Szklana pułapka 5 – film sens. USA-/W. Bryt./Węgry 2013	9.10 ★★★★ Kopalnie króla Salomona (2) – film przygod. Niemcy/USA/RPA 2004 11.05 ★★★★ Tygrysy ze stacji Shagou – film wojenny Chiny 2016 13.50 ★★★★ Głębia oceanu – dramat obyczaj. USA 1999 16.20 ★★★★ Zamknąć za sobą drzwi – film krym. Polska 1988 18.00 Ka-juńskie gwiazdy lombardu 19.00 Skarby z odzysku 20.00 ★★★★ Ugotowany – komediodramat USA-/W. Bryt. 2015 22.05 ★★★★ Nie bój się ciemności – horror USA/Australia/Meksyk 2010	10.50 ★★★★ Każdy wie lepiej – ko-media Polska 2021 12.35 Sind-bad: Legenda siedmiu mórz – film anim. USA 2003 14.00 Planeta Kalifornia 15.50 ★★★★ Z miłości do mody – komediodramat Fr. 2021 17.30 Łapu-Capu 17.35 ★★★★ Noc w muzeum – komedia USA/W. Bryt. 2006 19.20 ★★★★ Niepo-wstrzymany – film sens. USA 2010 21.00 Maria Antonina (7) 21.50 ★★ W siłach pożądania – thriller USA 2022 23.20 ★★ Unplugging – komedia rom. USA 2022	12.00 ★★★★ Rent – musical USA 2005 14.15 Gdzie jest Anne Frank? – film anim. Belg./Fr./Izrael/Hol./Luksemburg 2021 15.55 ★★★★ Czekolada poko-ju – komediodramat Kan. 2021 17.35 Na planie 18.05 ★★★★ Pogromcy duchów: Dziedzictwo – komedia sens. USA/Kan. 2021 20.10 Biały Lotos (5, 6) 22.15 ★★★★ Obecność 3: Na rozkaz diabła – horror USA 2021 0.10 ★★★★ Dzikie korzenie – dramat obyczaj. Węgry/Słowacja 2021
Polsat 2	TVP Seriele	AXN	13 Ulica	FOX	BBC First
9.00 48 h. Zaginieni (124) 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety ro-dziny 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat we-dług Kiepskich (259-261) 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Dlaczego ja? 18.00 48 h. Zaginieni (125) 19.00 Gli-niarze 20.05 Wydarzenia 21.00 Gliniarze 22.00 Doda. 12 kroków do miłości 23.00 ★ Z podniesio-nym czołem 3: W imię sprawiedli-wości – film sens. USA 2007 1.00 Kabaretowa Ekstraklasa	7.20 Ojciec Mateusz (11) 8.15 Komisarz Alex (150) 9.10 Zio-topolscy (716) 9.40 Klan (630) 10.15 Na dobre i na złe (439) 11.20 Ranczo (12) 12.15 Ro-dzinka.pl (72, 73) 13.25 Ojciec Mateusz (299, 300) 15.20 Komis-sarz Alex (151) 16.10 Na sygnale (215, 216) 17.20 Ranczo (13, 14) 19.30 Ojciec Mateusz (301, 12) 21.30 Ranczo (15, 16) 23.35 Oj-ciec Mateusz (302) 0.30 ★★★★ 300 mil do nieba – dramat oby-czaj. Polska/Fr./Dania 1989	5.05 Chicago Med (19) 6.15 Patolog (2) 7.25 Leo Mattei (1-2, 1-6) 16.55 ★★ Poznaj moich Spartan – komedia USA 2008 18.40 ★★★★ Baby Driver – film krym. USA/W. Bryt. 2017 21.00 ★★★★ Life – horror USA/W. Bryt. 2017, reż. Daniel Espinosa, wyk. Jake Gyllenhaal 23.00 ★★★★ Królowie ulicy – film sens. USA 2008 1.20 ★★★★ Potrójne zagro-żenie – film sens. Tajland./Chiny/USA 2018 3.15 Agenci NCIS: Los Angeles (5) 4.10 Agenci NCIS (5)	8.00 Chicago Fire (11, 12) 10.00 Agenci NCIS: Nowy Orlean (17, 18) 12.00 Agenci NCIS: Los An-geles (15, 16) 14.00 Dowody zbrodni (12, 13) 16.00 Chicago Fire (13, 14) 18.00 Agenci NCIS: Nowy Orlean (19, 20) – serial krym. USA 20.00 Agenci NCIS: Los Angeles (17, 18) – serial krym. USA 22.00 ★★★★ Savages: ponad bezprawiem – thriller USA 2012, reż. Oliver Stone, wyk. Tay-lor Kitsch 0.35 ★★★★ Uprowadzo-ne przez ojca – thriller USA 2022	5.50 Kości (13-15) 8.40 Menta-lista (8, 9) 10.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) 12.20 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (16, 17) 14.40 Szpital New Amsterdam (12, 13) 16.30 Dr Ho-use (5, 6) 18.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) 20.10 Zabójcze umysły (7-10) – serial krym. 23.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13) 0.45 CSI: Ve-gas (2) 1.45 Kości (14, 15) 3.40 Mentalista (8) 4.35 CSI: Krymi-nalne zagadki Miami (13)	8.45 Ojciec Brown (13) 9.35 Lewis (6) 10.35 Śmierć pod pal-mami (1) 11.35 Doktor Who (6) 12.30 Z pamiętnika położnej (1) 13.25 Ojciec Brown (13) 14.20 Lewis (6) 15.15 Śmierć pod pal-mami (1) 16.20 Doktor Who (7) 17.15 Z pamiętnika położnej (2) 18.10 Ojciec Brown (9) 19.05 Lewis (7) 20.00 Śmierć pod palmami (2) 21.00 Duchy (5, 6) 22.05 Sherlock (2) 23.40 Mor-derstwa w Midsomer (1) 1.15 Z pamiętnika położnej (2)
Eurosport 1	Eurosport 2	Polsat Sport	TVP Sport D3 IT	Canal+ Sport	Canal+ Sport 5
9.25 Narciarstwo alpejskie 10.15 (L) Narciarstwo alpejskie: PS kobiet w Kvitfjell 12.00 Stu-dio 12.20 (L) Biegi narciarskie: MŚ w Planicy 14.30 Studio 15.15 Snowboard: MŚ w Baku-riani 16.00 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy: Kwalifikacje 16.30 Studio 17.30 (L) Skoki narciarskie: MŚ w Planicy 19.30 Studio 20.15 Biegi narciarskie: MŚ w Planicy: Sztafeta męż-czyn 4 x 10 km 21.30 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy	11.20 (L) Snowboard: MŚ w Ba-kuriani 13.20 Les Reines du Tour 14.20 Kolarstwo: GP Samyn 15.30 Kolarstwo: Tour of Rwan-da: Podsumowanie 16.30 Biegi narciarskie: MŚ w Planicy: Szta-feta mężczyzn 4 x 10 km 17.30 Narciarstwo alpejskie: PS kobiet w Kvitfjell 19.30 (L) Narciarstwo alpejskie: PS mężczyzn w Aspen: 1. zjazd 20.00 (L) Golf: PGA Tour –Arnold Palmer Invitational pre-sented by MasterCard 0.00 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy	5.00 (L) Tenis: ATP 500 – Abier-to Mexicano Telcel presentado por HSBC 7.00 (L) Snowboard: MŚ w Bakuriani 10.00 Boks 11.30 (L) Snowboard: MŚ w Ba-kuriani 13.00 Trans World Sport 14.00 (L) Tenis: ATP 500 – Du-bai Duty Free Tennis Champions-hips 16.00 7. strefa 17.30 (L) Siatkówka: Indygol AZS Olsztyn –Barkom Każany Lwów 20.30 (L) Siatkówka: Tauron Liga: UNI Opole –#VolleyWrocław 22.30 Magazyn Fortuna PP	6.55 (L) Lekkoatletyka: Halowe ME w Stambule 11.30 Biatlon: PS mężczyzn na Morawach 12.55 Biatlonowe historie: Tomasz Sikora 13.10 Piłka nożna: Real Madryt – FC Barcelona 15.15 Real Ma-dryt – biała legenda 16.15 Studio 16.55 (L) Lekkoatletyka: Halowe ME w Stambule 20.00 Studio 20.25 (L) Piłka ręczna: MKS Zagłębie Lubin –Azoty-Puławy 22.15 Sportowy wieczór 22.50 Ring TVP Sport 23.40 Lekkoatle-tyka: Halowe ME w Stambule	11.30 Piłka nożna: UD Almeria – FC Barcelona 13.40 LaLiga: Kroniki 14.15 Piłka nożna: FC Nantes – Stade Rennais 16.25 LaLiga Show 16.55 Ligue 1 Pre-view Show 17.25 Basket+ 17.40 Studio 17.55 (L) Piłka nożna: PGE FKS Stal Mielec – Piast Gli-wice 20.00 Studio 20.25 (L) Piłka nożna: Lech Poznań – Le-chia Gdańsk 22.30 Superpiątek 23.00 1 na 1 Extra: Andrzej Ju-szkowiak 23.30 Basket+ 0.00 Ba-sket Office 1.30 (L) Koszykówka	11.45 Piłka nożna: Śląsk Wro-cław – Lech Poznań 14.00 Ma-gazyn skrótów LaLiga Santander 15.00 LaLiga World 15.30 La-Liga: Kroniki 16.00 NBA Action 16.35 Basket Office 18.00 1 na 1 Extra: Andrzej Juszkowiak 18.30 Boks: Adam Azim – Santos Rey-es 19.30 Boxing World Weekly 19.55 LaLiga Show 20.25 Ligue 1 Preview Show 20.55 (L) Piłka nożna: Ligue 1 Uber Eats 23.00 Basket+ 23.20 Piłka nożna: PGE FKS Stal Mielec – Piast Gliwice
Eleven Sports 1	Polsat Sport News	TVN 24	Polsat News	TVP Info D3 IT	TVP 3 D3 IT
8.00 Piłka nożna: Empoli FC – SSC Napoli 10.00 Piłka nożna: AS Monaco – OGC Nice 12.00 Piłka nożna: Valencia CF – Real Sociedad 14.00 Piłka nożna: Bo-logna FC 1909 – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Manchester United – West Ham United 18.00 Piłka nożna: Real Madryt – Atléti-co Madryt 20.00 Inside Serie A 20.40 (L) Piłka nożna: Serie A TIM: SSC Napoli – SS Lazio 22.50 Ligue 1 Show 23.25 LaLi-ga Show 0.00 Piłka nożna	8.30 Koszykówka: Suzuki Arka Gdynia –Tauron GTK Gliwice 11.00 Koloseum 13.00 Piłka nożna z archiwum 15.00 Trans World Sport 16.00 (L) Tenis: ATP 500 – Dubai Duty Free Tennis Championships: 2. półfinał 19.05 (L) Łyżwiarstwo szybkie: MŚ w Heerenveen: 2. dzień 20.30 Pol-skie skocznie 21.30 (L) Łyżwiar-stwo szybkie: MŚ w Heerenveen 22.00 Koloseum 0.00 Koszy-kówka: ASVEL Lyon-Villeurbanne – Real Madryt 2.00 Babilon MMA	12.00 Serwis informacyjny 12.25 Biała jazda 12.30 Serwis infor-macyjny 13.25 Biała jazda 13.30 Serwis informacyjny 13.55 Biz-nes 14.00 Serwis informacyjny 14.55 Biznes 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest 19.15 Serwis informacyj-ny 19.25 Fakty po Faktach 20.00 Kampania bez kitu 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes 23.42 Strefa kibica – zima	8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 13.30 W rytmie dnia 13.55 Pogoda 14.00 W rytmie dnia 14.55 Pogoda 15.00 W rytmie dnia 15.50 Wydarzenia 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 W rytmie dnia 17.30 Punkt widzenia 18.50 Wy-darzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 20.00 Debata dnia 21.00 Raport 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.15 Punkt widzenia 1.20 Wydarzenia wieczorne	12.00 INFO Raport 13.29 Ser-wis Info 15.29 Info dzień 16.45 Info kultura 16.50 Info dzień 17.00 Teleexpress 17.15 Tele-express Extra 17.30 O co chodzi 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi! 19.12 Info kultura 19.20 Alarm! 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Forum 21.00 Nie da się ukryć 21.20 Serwis Info 21.50 W tyle wizji 22.25 Serwis Info 22.30 W tyle wizji. Extra 23.00 Info wieczór	11.15 TVP3 INFO 12.45 Express regionów 12.55 Agrobiznes extra 13.05 Agropogoda 13.17 TVP3 INFO 14.45 Express regionów 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.50 Przepis na dziś 16.00 TVP3 INFO 16.10 Pogoda 16.15 Echa dnia 16.45 Express regionów 16.50 Pogoda 20.35 Przysięga (182) 22.00 Studio Lotto 22.10 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.45 Z miłości do zwierząt 23.10 Całkiem nie-zła historia 23.25 Agororozmowa
TVP Rozrywka	Planete+	BBC Earth	Discovery Channel	TVN Turbo	TVN Style
10.05 Wojciech Cejrowski – boso przez świat 10.45 Postaw na mil-ion 11.35 Gra słów. Krzyżówka 12.05 Familiada 12.40 Va ba-nque 13.15 Alternatywy 4 14.20 Rodzinka.pl 15.20 Program roz-rywkowy 15.35 Kabaretomania-cy 17.30 Gra słów. Krzyżówka 17.55 Va banque 18.35 Okrasa-lanie przepisy 19.10 Makłowicz w podróży 19.40 Postaw na mil-ion 21.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat 22.40 Kulisy dobrego humoru	6.45 Życie na wyścigach 7.55 Życie na wyścigach 9.10 Zwie-rzęta Wajraka 9.50 360° Świat bez granic 12.00 Churchill. Gigant historii 14.00 Hermann Goering. Kolekcjoner-grabież-ca 15.00 Zrabowane pianino Chopina 16.00 360° Świat bez granic 17.00 Dzika przyroda In-dii 18.00 Świat z góry 19.00 Hi-storia Ameryki w kolorze 21.00 Zbudujmy to jeszcze raz! 2.50 Karpaty dyzajn 3.05 Zwątpilem, zwyciężyłem	9.35 W okowach mrozu 10.35 Życie na pustkowiu 11.35 Za-bójcze kataklizmy 12.40 Ekspe-dycje Steve’a Backshalla 13.45 W okowach mrozu 15.50 Życie na pustkowiu 16.50 Chiny: pra-stare królestwo przyrody 17.50 Zabójcze kataklizmy 18.55 Joan-na Lumley na Jedwabnym Szlaku 19.55 Ekspedycje Steve’a Back-shalla 20.55 Życie na pustkowiu 21.55 W okowach mrozu 23.00 Zabójcze kataklizmy 0.05 Ekspe-dycje Steve’a Backshalla	12.00 Nagi instynkt przetrwa-nia: Elita 14.00 Ekspedycja –odkrywczy drugiej natury (1) 14.30 Na tropie dzikich zwie-rząt (1) 15.00 Złomowisko PL (1) 16.00 Gorączka złota: zapo-mniane kopalnie 17.00 Parker na złotym szlaku 18.00 Polscy truckersi 19.00 Złomowisko PL 21.00 Brudna robota – czysty zysk 22.00 Najniebezpieczniej-szy zawód świata: wiking na ło-wach 23.00 Nagi instynkt prze-trwania 0.00 Fani czterech kółek	7.50 Samochód marzeń – kup i zrób 8.50 Wypad z kraju 9.40 Rodacy w akcji 10.10 Debeściaki 10.55 Usterka (7, 8) 11.55 Zakup kontrolowany 12.55 Pomoc dro-gowa 24h 13.40 Zawodowi han-dlarze 15.10 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.45 Borys kontra gadzety 20.15 Za-kup kontrolowany 21.15 Pomoc drogowa 24h 22.00 Raport Tur-bo 22.20 Wojny samochodowe 0.20 Hiszpańska drogówka	8.40 I nie opuszczę Cię aż do ślubu 9.25 Ugotowani! 10.25 Perfekcyjna pani domu 11.30 Kuchenne rewolucje 12.35 Je-stem z Polski 13.35 Zgłoś remont 14.35 Totalne remonty Szczę-gowskiej 15.35 Zgłoś remont 16.35 Ugotowani 17.35 Kuchenne rewolucje 18.40 True Love 19.40 W czym do ślubu? 20.10 Ambasady luksusu 21.10 Tu jest pięknie 21.55 Nieoczywiste miej-sca 22.25 Jestem z Polski 0.25 Kobieta na krańcu świata

Romance TV		TVN Fabuła		AMC	
10.40 ★★ Stół w Prowansji: Lekarka mimo woli – romans 12.30 ★★ Stół w Prowansji: Nadzieja na wyzdrowienie – romans 14.25 ★★★ Inga Lindström: Ukochany wróg – film obyczaj. 16.15 ★★ Rozwód dla zaawansowanych – komedia rom. 18.05 ★★★ Wiosenny szepot – dramat obyczaj. 20.00 ★★★ Rejs ku szczęściu – Podróż poślubna do Piemontu – romans Niemcy 2017 21.55 Statek marzeń 23.55 ★★★ Toni – akuszer – komedia Niemcy 2019		10.05 Na noże (4) 11.05 Dziewczyny z Hollywood 11.20 Na Wspólnej (3481, 3482) 12.25 Julia (116) 13.00 Przepis na życie (6) 14.00 Brzydula (216, 217) 15.05 Alfabet filmowy 15.15 Lekarze (5) 16.15 Prawo Agaty (8) 17.20 Pokolenie mistrzów 17.50 ★★★ Glupi i głupszy – komedia USA 1994 20.00 ★★★ Specjaliści – film sens. USA 1994 22.30 ★★★ Zława – film przygod. USA/Tajwan/Hongk. 2015 1.35 ★★★ Plan doskonały – thriller USA 2006		9.25 ★★ Wymierzyć sprawiedliwość – thriller 11.25 ★★ Maska ninja – film sens. 13.15 ★★ Rep-tisaurus – film sf USA 2009 14.50 ★★ Spitfire nad Berlinem – film akcji W. Bryt. 2022 16.25 ★★★ Borley Rectory – horror W. Bryt. 2021 18.00 Zoom In 18.10 ★★★ Przysięga szeryfa – western USA 2008 19.55 ★★★ Szybcy i martwi – film akcji USA/Jap. 1995 22.00 ★★ Wywiad życia – horror W. Bryt. 2016 23.40 ★★★ Donnie Brasco – film sens. USA 1997	
TTV	DS II	Fokus TV	DS II	TV Puls	DS II
8.55 Szpital 9.55 Gogglebox. Przed Telewizorem 10.55 Ukryta prawda 11.55 Ten moment 12.55 Ukryta prawda 14.00 Damy i wieśniaczki. Ukraina 15.15 Królowe życia 15.45 Express 16.05 Zakup w ciemno 17.05 Usterka 17.45 Express 18.05 DeFacto 18.35 Złomowisko PL 19.45 Express 20.05 Życie na kredycie 20.35 Gogglebox. Przed telewizorem 21.45 Express 22.05 Diabelnie boskie (s.4) 23.00 Damy i wieśniaczki. PL		7.45 Pod lupą 8.50 Kryptonim szef 9.50 Najniebezpieczniejsze drogi Europy 10.50 Starożytni kosmici 12.45 OSP. Na ratunek! 13.50 Drwale 15.45 Wojny przewoźników 16.40 Wojny magazynowe 18.00 Gwiazdy lombardu 19.00 Co jemy w samolocie 20.00 Autostrada przez piekło 21.00 Najwspanialsze okręty świata 22.00 Starożytni kosmici 23.00 Rolnicy. Podlasie 0.00 Miłość i seks w Rosji 1.00 Śmierć na 1000 sposobów		8.00 Lombard. Życie pod zastaw (601, 446) 10.00 Prawdziwe motywy 11.00 Zaklinaczka duchów (20, 21) 13.00 Lombard. Życie pod zastaw (447) 14.00 Rodzinny interes (206) 15.00 Lombard. Życie pod zastaw (449) 16.00 Prawdziwe motywy 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (603, 604) 20.00 ★★ W otchłani – thriller Kan./USA 2018 22.05 ★ Pomścić córkę – film sens. USA 2022 0.10 ★★ W sieci kłamstw – thriller Hol./W. Bryt./USA/Ukr./Polska 2020	
National Geographic		Nat Geo Wild		Puls 2	
11.00 Zapomniane dyktatury w Europie 12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: uzbrojenie i taktyka 13.00 Koszmarna wyprawa 14.00 Złapać przemytnika 15.00 Alarm na lotnisku: Peru 16.00 Tajne misje USA 17.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy 18.00 Niezwykłe zjawiska pogodowe 19.00 Niszczycielskie żywioły 20.00 Katastrofa w przestworzach 21.00 Ukraina: rok wojny 22.00 Norymberga: zaginione zeznania 0.00 Droga do zimnej wojny		6.00 Blitzkrieg w wydaniu rekina 7.00 Rekiny kanibale 8.00 Walki zwierząt 10.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Dzikie oblicza Botswany 13.00 Niezwykły dr Pol 14.00 Najwięksi myśliwi Afryki 15.00 Świat drapieżników: więzy krwi 16.00 Parki narodowe Ameryki 18.00 Sekrety zoo: Tampa 19.00 Najgroźniejsze węże świata 20.00 Ukryte piękno Europy 21.00 Niezwykły dr Pol 23.00 Zwierzęta w amoku 0.00 Wrogi świat 1.00 Węże w mieście		9.45 Summer i Todd – Na słonecznej farmie 10.00 Przytul mnie 10.25 Agi Bagi 10.40 Bing 11.00 Smerfy 12.00 Scooby Doo 13.00 Dolina Muminków 13.45 ★★★ Królowa dwunastu miesięcy – film fantasy Niemcy 2019 15.00 Miraculum: Biedronka i Czarny Kot 16.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata 16.35 Pingwiny z Madagaskaru 18.20 Smerfy 19.00 Psi patrol 20.00 Lombard. Życie pod zastaw (603) 21.00 Dzielnica strachu (122-125)	
CBS Reality		TVP Dokument		Zoom TV	
8.00 Straż graniczna USA. Mosty na Rio Grande 9.00 Hardkorowy lombard 11.00 Niania na ratunek 13.00 Psie nawyki do poprawki 14.00 Hardkorowy lombard 16.00 Na straży australijskich granic 18.00 Na straży amerykańskich granic 19.00 Rutynowa kontrola trzeźwości 20.00 Straż graniczna USA. Mosty na Rio Grande 21.00 48 godzin 22.00 Nadmorskie zbrodnie 23.00 Najgroźniejszy morderca świata 2.00 Zdrady 3.30 48 godzin		9.30 Motyle 10.30 Magiczny Oman 11.35 Żeglarze 11.55 Artur Afryka 13.05 Spij, kolego... 13.55 Tajemnice zwierząt 14.50 Demokracja wśród zwierząt 15.50 Hedonizm – w poszukiwaniu przyjemności 17.00 Magiczny Oman 18.05 Zaha Hadid – wyobraźnia bez granic 19.05 Wszystkie kolory świata 20.10 Wcześniejsze zła 21.10 Sprawa Ke-vina 22.25 Polscy. Seryjni 23.15 Kto zabił Olofa Palmego? 0.55 Relacje reporterskie – 1975-1976 r.		8.05 Tanie podróżowanie 8.40 Cesar Millan: Zaklinacz psów 9.45 Wojny magazynowe: Kanada 10.45 Dom w cenie mieszkania 11.15 Zakazana historia 12.20 Sekrety Biblii 13.20 ★★★ Gang Olsena na torach – komedia krym. Dania 1975 15.30 Polak potrafi 16.30 M.A.S.H. (3-4, 1-2) 18.55 Hity polskiego kabaretu 20.50 ★★★ Dobre zabijanie – dramat krym. USA 2014, reż. Andrew Niccol, wyk. Ethan Hawke 23.00 Magia nagości. Włochy	
TLC		TVP Historia		WP	
8.00 Kiedy dzieci mają dzieci 9.00 Rodzina 10+ 10.00 Poligamista szuka żony 11.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 13.00 Kilogramy zbędnej skóry 14.00 Salon sukien ślubnych: Indie 15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy 18.00 Skórę na ratunek 19.00 Kolekcjonaria 20.00 Powietrzna karetka 21.00 Historie wielkiej wagi 23.00 Dr Przyszczylła 0.00 Nie do uwierzenia!		11.20 W PRL-u 12.00 Czerdziestolatek (10) 13.00 Na tropach prehistorii 14.05 Narodziny nazizmu 15.10 Cena wyzwolenia 16.05 Jan Polkowski. Moje miejsce na Ziemi. Nowa Huta 16.25 Wojownicy czasu 16.50 Wojenne dziewczyny (3) 17.50 Ex libris 18.15 Planety 19.15 Milczące pokolenie 20.10 Teatr Historii 20.25 Słowo honoru 21.50 Dynastia Tudorów (1) 22.45 A więc wojna! Niezapomniane kadry. Opowieść o czasie pokoju i wojny		7.35 ★★★ Ślub jak z obrazka – romans Kan. 2021 9.25 Policjanci z sąsiedztwa 10.25 Wojny sąsiedzkie 11.20 Pomysł na dom 11.50 WP News 11.55 Mistrzowie remontu 12.55 Pokochaj lub sprzedaj 13.55 Wyremontuj i pokochaj 14.50 Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver 16.50 WP News 17.00 Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver 17.55 Policjanci z sąsiedztwa 19.50 Kabaret na żądanie 20.50 Mistrzowie kabaretu	

ZDROWE OCZY

Wspaniale jest cieszyć się dobrym wzrokiem

Madeleine opowiedziała nam jak suplement diety Blue Berry Plus poprawił jakość jej życia.



ARTYKUŁ REKLAMOWY

Model Image

„...Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu. Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże.”

Zwyrodnienie plamki żółtej

„Wraz z wiekiem mój wzrok pogarszał się coraz bardziej. Martwiłam się, ponieważ malowanie wymaga dobrego wzroku i może mieć wpływ na jego osłabienie.

Okulista zdiagnozował u mnie zwyrodnienie plamki żółtej, związane z wiekiem (AMD) i powiedział, że niestety, w miarę upływu czasu mój wzrok nadal będzie się pogarszał.”



Twoje tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

Produkowany w Szwecji suplement diety Blue Berry Plus zajmuje w Skandynawii pierwsze miejsce na liście suplementów poprawiających wzrok. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów akşamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

PRODUKT ROKU 2022 wg ŚWIATA FARMACJI w kategorii „Preparaty na zdrowe oczy – doustne” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny w aptekach w opakowaniach: **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.** Kod BLOZ 3343651 – ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Produkt zamówisz również:

www.newnordic.pl, www.aptekaagmini.pl, www.doz.pl, www.wapteka.pl, www.allecco.pl, www.swiatleku.pl oraz wielu innych

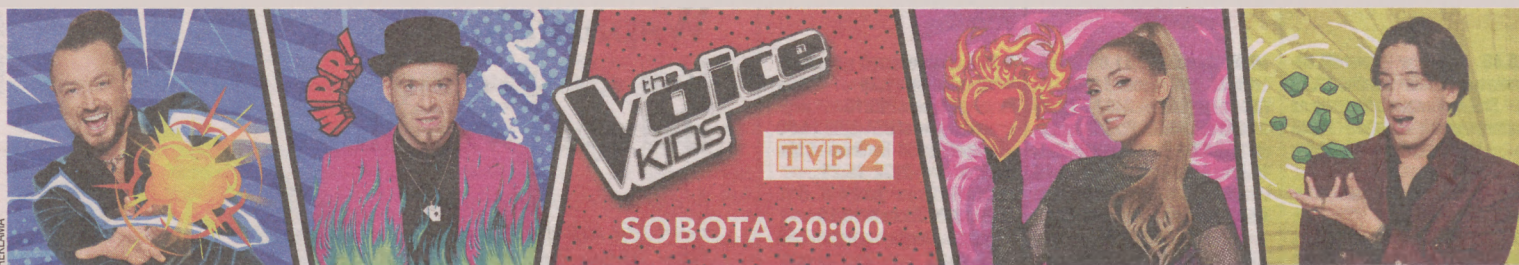


www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10



001070687

ARTYKUŁ REKLAMOWY



DVB-T	TVP2	Polsat	TVN	TVP1
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.40 Rok w ogrodzie 8.20 Wojsko- -polskie.pl 8.45 Pełnosprawni 9.15 Sprawa dla reportera 10.20 Pamięci Jego Królewskiej Wysokości księcia Edynburga – film dok. 11.30 Sana- torium miłości 12.30 *** Kowboju do dzieła – komedia 14.10 Z pamięci 14.25 Okrasa łamie przepisy 14.55 Korona królów. Jagiellonowie (25-27) 16.20 Korona królów. Jagiello- nowie. Taka historia 17.00 Teleexpress 17.30 Ojciec Mateusz (369) – serial krym. Polska 18.25 „Ojciec Mateusz” – kulisy 18.40 Jaka to melodia? 19.30 Wiadomości 20.15 Alarm! – magazyn 20.35 Komisarz Alex (230) – serial krym. Polska 21.35 Need for Speed – film *** sensacyjny USA/Indie 2014 Reż. Scott Waugh, wyk. Aaron Paul, Dominic Co- oper, Imogen Poots Kierowca rajdowy – Tobey Marshall – za wszelką cenę chce utrzymać warsztat zmarłego ojca. Zgadza się nawet na wykonanie zle- cenia dla swojego rywala. Zostaje jednak oszukany i pragnie zemsty. 23.55 Prodigy. Opętany – horror *** USA/Kanada 2019 Reż. Nicholas McCarthy, wyk. Taylor Schilling, Jackson Robert Scott, Peter Mooney 1.35 Siedem sióstr – film sen- sacyjny. USA/W. Bryt./Francja/ Belgia 2017	5.20 Barwy szczęścia (2765-2767) – serial Polska 2023 7.00 M jak miłość (1712) – serial Polska 2023 7.45 Pytanie na śniadanie – ma- gazyn 11.30 Rodzinny ekspres: Przystanek: rekolekcje 12.10 You Can Dance – nowa generacja – show: Europejski parkiet 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej 15.15 Szansa na sukces. Opole 2023: The Voice of Poland 16.20 Na dobre i na złe (875) – serial obyczaj. Polska 17.15 Pasjonaci: Radio Aktorzy teatru goszczą w radiu. Relacja Malwiny i Walentego kwitnie. Kasia nęka Maćka telefonami. Aneta zachęca Darka, aby umówił się z Anielą. 17.45 Słowo na niedzielę 18.00 Panorama 18.20 Va banque – teleturniej 18.45 O mnie się nie martw (1) – serial kom. Polska 2014 19.35 Informacje kulturalne 20.00 The Voice Kids: Przesłuchania w ciemno 22.20 Monte Carlo – komedia *** Węgry/USA 2011 Reż. Thomas Bezucha, wyk. Selena Gomez, Leigh- ton Meester, Katie Cassidy Trzy młode Amerykanki wybierają się na wycieczkę do Paryża. Wskutek nieporo- zumienia nudna wycieczka zmienia się w szalony wypad do stolicy Monako. 0.20 Gambit, czyli jak ograć *** króla – komedia USA/W. Bryt. 2012	6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.25 Kłopoty i inne zjawiska pogo- dowe – film animowany USA 2009 10.10 Ewa gotuje 10.40 Nasz no- wy dom 11.40 Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej – program rozrywkowy 12.40 Bogaty dom – biedny dom 13.40 Polacy za gra- nicą – serial dokument. 14.40 Rol- nicy. Podlasie – serial dokument. 15.45 Więzienie – serial dokum. 17.45 Chłopaki do wzięcia Rafał zwany Rafixem stracił głowę dla Barbary. Czuje, że tym razem to coś więcej niż zauroczenie. Pracowita Marysia imponuje Heniowi, który coraz częściej gości ją w swoim gospodarstwie. 18.50 Wydarzenia 19.15 Prezydenci i premierzy 20.00 Sługa narodu (1, 2) – serial komediowy Polska 2022 (s.6) 21.05 Rodzina na Maxa (1) – serial komediowy Polska 2021 (s.6) 22.10 Zakochani – komedia rom. *** Polska 2000 Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Magdalena Cielecka, Bartosz Opania, Beata Tyszkiewicz Piękna i inteligentna Zosia ma ogromne powodzenie u mężczyzn. Wielbicieli gotowi są na wszystko, by zdobyć jej serce. Ona po- zostaje nieczuła na męskie wyznania. Ale do czasu, gdy poznaje Mateusza. 0.40 A więc wojna – komedia *** rom. USA 2012	5.25 Kto was tak urządził? 5.50 Uwaga! 6.05 Ukryta prawda – se- rial fab.-dokument. 7.00 Kuchenne rewolucje: „Bar na Stawkach”, Ostrowiec Świętokrzyski 8.00 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Na Wspólnej (3580-3583) – serial Polska 2023 13.30 *** Kłamca, kłamca – komedia USA 1997, reż. Tom Shadyac, wyk. Jim Carrey 15.15 O!Lśnienia 2023 – nagro- dy kulturalne Onetu 15.55 Studio Mistrzostw Świata 16.30 (L) Skoki narciarskie: MS w Planicy: Konkurs drużynowy mężczyzn na skoczni HS 138 – 1. seria 17.35 Studio Mistrzostw Świata 17.45 (L) Skoki narciarskie: MS w Planicy: Konkurs drużynowy mężczyzn na skoczni HS 138 – 2. seria 18.30 Studio Mistrzostw Świata 19.00 Fakty 19.30 Kroniki Pucharu Świata 19.45 Uwaga! – magazyn 20.00 Azja Express – reality show (s.3) 21.40 Podejrzani zakochani *** – komedia Polska 2013 Reż. Sławomir Kryński, wyk. Bartłomiej Kaspzy- kowski, Sonia Bohosiewicz, Weronika Książkiewicz Albert i Barbara flirtują ze sobą przez Internet. Pew- nego razu postanawiają się umówić. Z braku odwagi oboje wysyłają na spotka- nie przedstawione osoby. 23.50 Projekt Lazarus – horror *** USA 2015 Reż. David Gelb	6.00 Wiza na miłość 6.55 Tom i Jer- ry Show 7.30 *** Scooby-Doo – film przygod. USA/Australia 2002 9.15 Ma- kłowicz w drodze 10.25 Ukryta prawda 15.25 *** Pieniądże to nie wszystko – komedia Polska 2001 17.40 *** Wiek Adaline – melodramat USA/Kan. 2015, reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively 20.00 *** Łowca czarownic – film przygod. USA/Chiny/Kan. 2015, reż. Breck Eisner, wyk. Vin Diesel 22.20 *** 15:17 do Paryża 0.15 *** An- nabelle wraca do domu – horror USA 2019, reż. Gary Dauberman, wyk. Madi- son Iseman 2.30 True Love Extra TV 4 DVB-T 6.00 Galileo – program popularnonauko- wy 11.00 ** Karate Kid II – film sens. USA 1989 13.20 Hell's Kitchen – pie- kielna kuchnia – reality show 15.00 STOP Drogówka – magazyn 17.00 Po- licjantki i policjanci (981-985) – serial obyczaj. 22.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (652, 653) – serial krym. 0.00 **** Pamięć absolutna – film sf USA/Meksyk 1990, reż. Paul Verhoeven, wyk. Arnold Schwarzenegger 2.25 Śmierć na 1000 sposobów TV 6 DVB-T 7.40 *** Deszczowa wróżka – film fantasy 9.45 Zaczarowane królestwo zwierząt 11.30 STOP Drogówka 12.40 *** Tajemnica Rajskiego Wzgórza – film przygod. 14.55 *** Alex Rider: Mi- sja Stormbreaker – film przygod. 16.55 Columbo (4) 19.00 Hwajce 5-0 (12) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (145, 146) 23.00 *** Pogrzebani – thriller USA 2008, reż. J.T. Petty, wyk. William Mapother 1.00 Dan- cing with the Stars. Taniec z gwiazdami

TVP Polonia		TV Trwam		TVP Kultura		Super Polsat		Metro		Nowa TV	
7.55 Pytanie na śniadanie 11.25 Hotel pod żyrną i nosorożcem (1, 2) 13.05 Perły Bałtyku 13.35 Okrasa łamie przepisy 14.05 Na dobre i na złe (865): Miłość silniejsza niż śmierć 15.00 Ka- baret. Super Show Dwójki 16.00 Kulturalni PL 17.00 Teleexpress 17.20 M jak miłość (1702) – serial obyczaj. 18.10 Szansa na sukces. Opole 2023: Piotr Szcze- panik 19.10 Informacje kulta- ralne 19.30 Wiadomości 20.20 Wojenne dziewczyny (61) – se- rial wojenny 21.15 Sanatorium miłości – reality show 22.10 Pa- radoks (9) – serial krym. 23.05 Muzyka na dobry wieczór 23.30 Polacy to wiedzą! – teleturniej 0.00 Midnight News		9.00 Cały dla Ciebie 10.15 Retro- spekja 10.25 Muzyczne chwile 10.40 Polski punkt widzenia 11.00 Ingres bp. Zbigniewa Zie- lińskiego 13.00 Skrzydła miłości 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.35 Natura obiektywnie 15.00 Regal 15.30 Wierzę w Boga 16.10 Historia PL 17.00 Z Parla- mentu Europejskiego 17.30 Nowa Ewangelizacja 18.15 W naszej rodzinie 19.30 Manna z nieba 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informa- cje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Tajemnica Enig- my (3) 22.40 Sekrety mnichów 23.00 Odpowiedzialni za Kościół 23.30 Cioteczka		7.00 Kabaret Starszych Panów 8.05 Informacje kulturalne 8.35 Wydarzenie aktualne 9.00 Tamte lata, tamte dni 9.35 Galeria sztuki na ekranie 10.40 Wojna domowa (2, 3) 11.55 Mazurki nad Wisłą 12.30 Artur i Minimki – film anim. 14.25 *** Czy jest tu panna na wydaniu? – komedia Polska 1977 15.50 Eureka! biblioteka! 16.15 Teatr TV: Śluby panieńskie – spektakl Polska 2017 18.05 Do dzieła 18.35 *** Ożeniłem się z czarownicą – komedia USA 1942 20.00 *** I znowu zgrzeszyli- śmy, dobry Boże! – komediodra- mat Fr. 2019 21.50 Informacje kulturalne 22.10 Scena muzyczna 23.15 *** Dobry, zły i brzydki – western Hiszp./Niem./Wł. 1966		6.00 SuperLudzie 7.00 Wszyscy razem śladem blue 8.00 Koralo- wy Obóz: młodzieżowe lato Spon- geBoba 9.00 Harmidom 10.05 #JesteśmyDlaDzieci 10.30 Pod- glądacz przyrody 11.00 Polacy za granicą 12.00 Świat według Kiepskich (573-575) 13.40 *** Mężowie i żona – komedia USA 1996 16.10 *** Wyszczeka- ni – komedia USA/W. Bryt. 2018 18.00 Serca dwa 19.00 Świat według Kiepskich (577, 578) 20.00 *** Resident Evil: Zagłada – horror Niemcy/USA/ Meksyk/Kan. 2007 22.00 *** Opancerzony – film krym. USA 2009 23.55 *** To już jest ko- niec – komedia USA 2013 2.10 Polsat SuperHit Festiwal 2019		6.00 Szkoła filmowa 6.30 Cel- nicy na straży Europy 7.00 Kot z piekła rodem 8.00 Raport ty- godnia 8.30 Detektyw Monk (15, 16) 10.30 Dr House (6) 11.30 Usterka (1) 14.00 Dr House (8) 15.00 Makłowicz w Polsce 15.35 Usterka (1, 10) 16.35 Łowcy staroci 17.35 Niezwykłe Stany Prokopa 18.05 Złodzieje 18.50 Ciężarówką przez Wiet- nam 20.50 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 20.55 Zbrodnie z pierwszych stron gazet – serial dokument. 23.00 *** Komora – thriller USA 1996, reż. James Foley, wyk. Chris O'Donnell 1.10 Szpi- tal (875) 2.10 Co Ty wiesz o bro- ni? 2.40 Dla siebie, dla świata		6.00 Wehikuł czasu 6.15 TV Okazje 6.55 Wehikuł czasu 7.00 Interwencja – taka jest Polska 7.50 Disco Landia – nutki do pobudki 8.50 Pszczółka Maja 11.35 Fabryka jedzenia – serial dokument. 12.35 Mały dom, wielkie możliwości – reality show 13.30 Górale – serial do- kument. 15.30 Rolnicy. Podlasie – serial dokument. 17.25 Kaba- ret na żywo. Przystanek Radość 21.00 *** 28 dni – komedia USA 2000, reż. Betty Thomas, wyk. Sandra Bullock 23.05 *** Spider-Man II – film sens. USA 2004, reż. Sam Raimi, wyk. Tobey Maguire 1.55 Histo- ria o duchach 2.50 Kabaretowa Dynastia 3.00 TV Okazje	



REALITY SHOW

99 - Gra o wszystko. VIP 3

Jeden z ulubionych programów powraca! Tym razem, o zwycięstwo rywalizować będą znane twarze TTV i ich drugie połówki

TTV 22:00

Nowością nadchodzącej serii będzie zaproszenie do programu nie tylko osób znanych z anteny TTV. W zupełnie nowych zadaniach, w których liczyć się będzie spryt, sprawność i odrobina szczęścia, wezmą udział również ich drugie połówki. Czy będą się wspierać podczas rozgrywanych konkurencji czy zwycięży chęć wygranej? Zasady są jasne: ci, którzy najgorzej poradzą sobie z zadaniami, kończą przygodę w programie. Komu uda się uniknąć ostatniego miejsca i awansować do finału? Wśród zawodników tym razem będą: Dominik Abus, Agnieszka Kotońska, Krzysztof Radzikowski, Mateusz Borkowski, Krzysztof Ferenc, Iza Macudzińska-Borowiak, Anna Renusz, Mariusz Kozak oraz Iza Zeiske.

Polowanie na ogród

Lubiany program pokazywany wcześniej przez kanał HGTV zagości teraz na antenie TVN Style

TVN STYLE 15:20

Prowadzący program nawet z najmniejszej zielonej przestrzeni potrafi wyczarować cuda. Dominik Strzelec i jego ekipa potrzebują zaledwie kilku dni i niewielkiego budżetu, aby ogród będący w katastrofalnym stanie stał się wymarzonej miejscem, w którym można siedzieć godzinami.



SERIAL DOKUMENTALNY

Widzowie poznają ludzi, którzy wyszli tylko na szybkie zakupy, a wrócili do domu z profesjonalnym projektantem ogrodów i jego zespołem.

ABC gotowania - kuchnia turecka

Marieta Marecka prezentuje przysmaki kuchni tureckiej h

CANAL+ KUCHNIA 15:30

Udowadnia, że to nie tylko kebab, pita i baklava. Wielkim atutem kraju, do którego chętnie podróżują Polacy w wakacje, jest kuchnia oparta na dojrzewających w pełnym słońcu warzywach, aromatycznych przyprawach, wyrazistych w smaku serach i mięsach oraz bardzo słodkich deserach.



MAGAZYN KULINARNY

Gospodarze - czym chata bogata

Wyjątkowe domy, do których zapraszają gościnni gospodarze

WP 20:50

Twórcy serialu przedstawiają losy pięciu rodzin z wyjątkowych zakątków Polski: Beskidów, Roztocza, Kociewia, Borów Tucholskich i Mazur. Gospodarze to lokalni patrioci, którzy zdecydowali się na prowadzenie agroturystyki. Obserwujemy ich życie, podglądamy pasję i patrzymy, jak radzą sobie w biznesie.



SERIAL DOKUMENTALNY

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

akwen na granicy Europy i Azji	pies pokojowy	tragedia Williama Szekspira	stan pozornej śmierci	skórzany z kłamrą lubi zimowe kąpiele	trucizna
irański złoty	wydziewka na strefie	tynfa wart	6	pora sniania	
„Ojciec Balzaka					5
	3		uchwyt ślusarski i stolarski jak element obrabiarki,	na dnie naczyń	13
zdmuchiwana z piwa	12				11
reżyser filmu „Żywy Mateusza”	10		pod zabudowę	napad na bank	
toruńska tkanina	część karabinu	bogini zwycięstwa	metro-polia Ghany	4	nawilżający do twarzy
			lasek oliwny	pora, sezon	kluta lub szarpana
zwód na ringu	9		zysk, korzyść		dawny środek usypiający
wersja Fiata	bieg przełajowy		największe jezioro w Szwecji		
	7		bazary kupiec	1	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie

SUDOKU

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

SUDOKU

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

Ale Kino+	Kino Polska	Polsat Film	Stopklatka D3 FI	Canal+ Premium	HBO
8.00 Listy do więzienia 8.50 *** Olga – dramat obyczaj. Szwajc./Fr./Ukraina 2021 10.45 Film noir 11.45 *** Mit – film przygod. Chiny/Hongk./USA 2005 14.00 **** Wszyscy wygrywają – komediodramat USA 2011 16.00 Oblawa (3, 4) 18.00 *** Obróńcy skarbów – dramat woj. USA/ Niemcy 2014 20.10 ** Sprawa zamknięta – thriller USA 2011 21.55 *** Sekrety z przeszłości – thriller USA 2020 23.45 *** Eskorta – western USA/Fr. 2014	7.35 ** O dwóch takich, co ukradli księżyc – film przygod. Polska 1962 9.05 Czterej pancerni i pies (7, 8) 11.05 **** Waleśa. Człowiek z nadziei – film biograf. Polska 2013 13.55 *** W puśtyni i w puszczy – film przygod. Polska 2001 16.25 To nie ze mną (9, 10) 17.40 *** Mała wielka miłość – komedia rom. Polska 2008 20.00 **** C.K. Dezerterzy – komedia Polska/Węgry 1985 23.15 **** Zabij mnie, glino – film krym. Polska 1988	9.10 Wędrówki z dinozaurami – film anim. 11.00 **** Życie Pi – film przygod. USA/Tajwan/W. Bryt./Kan./Indie/Fr. 2012 13.40 *** Obłędny rycerz – film przygod. USA 2001 16.25 Auta 3 – film anim. 18.35 *** Węzień labiryntu – film sf W. Bryt./USA 2014 21.00 **** Bez litości – film sens. USA 2014, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington 23.45 ** Nieobliczalny – film sens. USA/W. Bryt./Rum. 2006, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal	8.00 Komisarz Rex (94, 95) 10.00 Hudson i Rex (13, 14) 12.05 **** Szeł – komedia USA 2014 14.45 *** System – film akcji USA 1995 17.20 **** Planeta singli – komedia rom. Polska 2016 20.00 *** Poranek kojota – komedia Polska 2001 22.00 *** Daredevil – film sens. USA/Szwajc. 2003 0.00 **** Nie oddychaj – horror USA/Węgry 2016 1.55 **** Zabij mnie, glino – film krym. Polska 1988	9.35 *** Finding You – komediodramat USA 2020 11.35 Łapu-Capu 11.50 *** Noc w muzeum – komedia USA/W. Bryt. 2006 13.35 Remontada 15.05 *** Wyjdź za mnie – komedia rom. USA 2022 17.00 **** Pan i władca – film przygod. USA 2003 19.15 *** Tenor – komedia Fr. 2022 21.00 **** Nieznośny ciężar wielkiego talentu – komedia krym. USA 2022 22.45 *** Najemnik – film akcji USA 2022 0.25 *** Peter von Kant – dramat obyczaj. Fr. 2022	9.30 *** Kontra – komedia 11.15 *** Widzimy się wczoraj – komedia rom. Niemcy 2020 12.45 **** The Walk. Siegając chmur – film biograf. USA 2015 14.50 *** Top Gun – film sens. USA 1986 16.40 *** Uncharted – film przygod. USA/Hiszpania 2022 18.40 Na fali – film anim. USA 2007 20.10 *** Coś prawdziwego – dramat obyczaj. W. Bryt. 2021 21.50 **** Władca Pierścieni: Drużyna Pierścienia – film fantasy USA/Nowa Zel. 2001
Polsat 2	TVP Seriale	AXN	13 Ulica	FOX	BBC First
8.00 Nasz nowy dom 9.00 Dlaczego ja? 15.00 Nasz nowy dom 16.00 Słubne pogotowie Izabeli Janachowskiej 17.00 Dr Emma 17.30 Wieczór z Gwiazdami 18.00 Sekrety rodziny 19.00 Tatuśkowie (32) 20.05 Wydarzenia 21.00 * Z podniesionym czołem 3: W imię sprawiedliwości – film sens. USA 2007, reż. Tripp Reed, wyk. Kevin Sorbo 23.00 *** Gabriel – horror Australia 2007, reż. Shane Abbess, wyk. Andy Whitfield 1.40 Interwencja	5.45 Na sygnale (423) 6.25 07 zgłoś się (3) 7.20 Na sygnale (424-428) 10.05 Ranczo (7) 11.00 Korona królów. Jagiello-nowie (22-24) 12.40 Rodzinka. pl (65) 13.20 Ojciec Mateusz (295) 14.20 Ranczo (8-10) 17.30 Alternatywy 4 (4) 18.40 *** Galimatias, czyli kogel-mogel II – komedia Polska 1988 20.30 Ojciec Mateusz (296; 297) 22.35 Ranczo (11, 12) 0.30 07 zgłoś się (5) 1.45 Oficerowie (8, 9) 3.50 Archiwista (10)	9.45 Sezon na misia – film anim. USA/Kan. 2006 11.30 *** A.X.L. – film przygod. USA 2018 13.25 *** Małolaty u taty – komedia USA 2003 15.27 AXN PlayWatch 15.30 **** Baby Driver – film krym. USA/W. Bryt. 2017 18.00 *** Mroczna Wieża – film fantasy USA 2017 20.00 *** Kolekcjoner kości – thriller USA/Kan. 1999 22.30 *** Metro strachu – film sens. USA/W. Bryt. 2009 0.45 *** Naznaczone: Ostatni klucz – horror USA/Kan. 2018	5.10 Pogrzebani za domem – serial dokument. 6.00 Dowody zbrodni (3-6) – serial sens. 10.00 Agenci NCIS: Los Angeles (9-17) – serial krym. 19.00 Magnum: Detektyw z Hawajów (17, 18) – serial sens. USA 21.00 Zaprzysiężeni (2) – serial krym. USA 22.00 ** Ognisty po-dmuch 2 – film sens. USA/Belg. 2019, reż. Gonzalo López-Gallego, wyk. Joe Anderson 0.20 Zbrodnia od kuchni (5, 6) 2.20 Pogrzebani za domem	7.20 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14) 9.10 Chicago Fire (11) 10.05 Rezydenci (2) 11.00 Dr House (2, 3) 12.50 9-1-1 (6) 13.45 CSI: Kryminalne zagadki Miami (9, 10) 15.35 *** John Carter – film sens. USA 2012 18.15 *** Mission: Impossible 3 – film sens. USA/ Niemcy/Chiny/Wł. 2006 20.45 *** Tak to się teraz robi – komedia rom. USA 2010 22.55 *** Terminator: Genisys – film sf USA/Kan. 2015 1.30 La Brea (3)	6.00 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi (1) 6.55 Doktor Who (3-5) 9.45 Z pamiętnika położnej (6-8) 12.45 Ojciec Brown (10, 11) 14.35 Lewis (3-5) 17.25 Śmierć pod palmami (5, 6) 19.20 Morderstwa w Midsomer (2) 21.00 Niezapomniane (5, 6) – serial krym. 22.45 Ragdoll (3) – serial krym. 23.35 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi (1) – serial krym. 0.30 Doktor Who (3-5) 3.15 Z pamiętnika położnej (6, 7)
Eurosport 1	Eurosport 2	Polsat Sport	TVP Sport D3 FI	Canal+ Sport	Canal+ Sport 5
6.50 (L) Narciarstwo dowolne: MŚ w Bakuriani 9.20 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy 10.00 Narciarstwo alpejskie: PŚ mężczyzn w Aspen 10.45 (L) Narciarstwo alpejskie: PŚ kobiet w Kvitfjell 12.00 (L) Biegi narciarskie: MŚ w Planicy 15.45 Studio 16.30 (L) Skoki narciarskie: MŚ w Planicy: Konkurs drużynowy 18.30 Studio 19.15 Biegi narciarskie: MŚ w Planicy 21.00 Kolarstwo: Strade Bianche 22.25 The Minute 22.30 Biegi narciarskie	6.00 (L) Sporty motorowe. Superbikes 7.30 Kolarstwo: GP Samyn 8.30 Les reines du Tour 9.30 Biegi narciarskie: MŚ w Planicy 10.20 (L) Kombinacja norweska: MŚ w Planicy 11.30 (L) Kolarstwo: Strade Bianche femminile 13.50 (L) Kolarstwo: Strade Bianche 17.00 Biegi narciarskie: MŚ w Planicy 18.45 (L) Narciarstwo alpejskie: PŚ mężczyzn w Aspen 21.00 (L) Golf: Arnold Palmer Invitational 0.00 Kolarstwo: Strade Bianche femminile	7.00 (L) Narciarstwo dowolne: MŚ w Bakuriani 9.30 7, strefa 11.30 (L) Snowboard: MŚ w Bakuriani 12.30 Siatkówka: Indyopol AZS Olaszyn – Barkom Każany Lwów 14.45 (L) Siatkówka: Aluron CMC Warta Zawiercie – Asseco Resovia Rzeszów; Jastrzębski Węgiel – Slepsk Malow Suwałki; Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Cuprum Lubin 23.00 Piłka nożna: Real Madryt – FC Barcelona 1.00 Boks : Marcin Siwy – Rydell Booker 4.00 (L) MMA	6.55 (L) Lekkoatletyka: Halowe ME w Stambule 10.15 Biatlon: PŚ kobiet w Nowym Mieście 11.10 (L) Piłka nożna: Orlen Ekstraliga kobiet: Medyk Konin – Górnik Łęczna 13.25 Studio 13.50 (L) Biatlon: PŚ mężczyzn w Nowym Mieście 15.15 Studio 15.45 (L) Biatlon: PŚ kobiet w Nowym Mieście 16.30 (L) Lekkoatletyka: Halowe ME w Stambule: 3. dzień 19.40 (L) Piłka ręczna: Energa MKS Kalisz – Górnik Zabrze 21.30 Sportowy wieczór	9.00 Koszykówka: NBA: Boston Celtics – Brooklyn Nets 11.00 Basket Office 12.30 Piłka nożna: Lech Poznań – Lechia Gdańsk 14.40 Studio 14.55 (L) Piłka nożna: Widzew Łódź – Warta Poznań 17.10 Studio 17.25 (L) Piłka nożna: Korona Kielce – Wisła Płock 19.30 Studio 19.55 (L) Piłka nożna: Górnik Zabrze – Legia Warszawa 22.00 Liga+ – magazyn 23.15 (L) Tenis: WTA 250 – ATX Open 1.30 Piłka nożna: Atletico Madryt – Sevilla FC	8.30 Piłka nożna: FC Andorra – UD Las Palmas 10.45 Ligue 1 Preview Show 11.20 LaLiga Show 11.55 Koszykówka: NBA: Boston Celtics – Brooklyn Nets 13.55 (L) Piłka nożna: Getafe CF – Girona FC 16.00 (L) Padel: Ooredoo Qatar Major Premier Padel 19.00 To jest żużel – jedziemy dalej 20.00 Byłem królem: Grzegorz Piechna 20.55 (L) Piłka nożna: Paris Saint-Germain – FC Nantes 23.00 Boxing World Weekly 23.30 Liga+
Eleven Sports 1	Polsat Sport News	TVN 24	Polsat News	TVP Info D3 FI	TVP 3 D3 FI
8.00 Piłka nożna 10.00 Piłka nożna: 5. runda: Sheffield United – Tottenham Hotspur; 5. runda: Manchester United – West Ham United 14.00 Inside Serie A 14.55 (L) Piłka nożna: AC Monza – Empoli FC 17.00 La Manita 17.30 Studio 17.55 (L) Piłka nożna: Atalanta BC – Udinese Calcio 20.00 Studio 20.40 (L) Piłka nożna: ACF Fiorentina – AC Milan 22.40 Studio 23.00 Eleven Gol 0.00 Piłka nożna: Real Sociedad – Cádiz CF	6.00 Tenis: ATP 500 – Dubai Duty Free Tennis Championships 10.00 Łyżwiarstwo szybkie: MŚ w Heerenveen 12.00 Tenis: ATP 500 – Abierto Mexicano Telcel presentado por HSBC 14.00 Boks 16.00 Trans World Sport 17.20 (L) Piłka nożna: GKS Katowice – Wisła Kraków 20.00 Łyżwiarstwo szybkie: MŚ w Heerenveen 22.30 Koszykówka: PGE Spójnia Stargard – Trefl Gdańsk 1.00 MMA: Babilon MMA 3.00 (L) Boks: Premier Boxing Champions	10.05 Biała jazda 10.30 Serwis informacyjny 11.25 Biała jazda 11.30 Serwis informacyjny 12.25 Biała jazda 12.30 Serwis informacyjny 13.25 Biała jazda 13.30 Serwis informacyjny 15.30 Ranking Mazura 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny 19.20 Fakty po Faktach 20.00 Superwizjer 21.00 Serwis informacyjny 21.50 Kadr na kino 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Strefa kibica – zima 0.00 Fakty po Faktach	11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 13.30 W rytmie dnia 13.55 Pogoda 14.00 W rytmie dnia 14.55 Pogoda 15.00 W rytmie dnia 15.50 Wydarzenia 16.30 Czysta Polska 17.10 Interwencja – taka jest Polska 18.00 W rytmie dnia 18.50 Wydarzenia 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Debata tygodnia 21.00 Raport dnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.15 Interwencja – taka jest Polska	9.59 Serwis Info 15.00 Debata TVP Info 15.29 Info dzień 16.30 Czym żyje świat extra 16.45 Info Med 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.30 Studio Wschód 18.00 Panorama 18.18 Serwis Info 18.30 Kobięcom okiem 18.52 Serwis Info 19.00 Między słowami 19.20 Serwis Info 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Minęła 20-ta 21.00 Nie da się ukryć 21.15 Śledczym okiem 21.40 Serwis Info 21.50 W tyle wizji	12.05 Teleswierz 12.20 Muzealne opowieści 12.45 Express regionów 13.00 Śniadanie w Trójce 14.20 Języczek u wagi 14.45 Express regionów 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Dobre historie 16.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... 16.45 Express regionów 16.50 Pogoda 20.30 Saint-Germain 21.00 Rola życia 22.00 Studio Lotto 22.10 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.30 Kryminalna siódemka
TVP Rozrywka	Planete+	BBC Earth	Discovery Channel	TVN Turbo	TVN Style
10.50 Szansa na sukces. Opole 2023 11.55 Gwiazdzybóir TVP Rozrywka 12.40 Andre Rieu: Witaj w moim świecie 13.25 Program rozrywkowy 13.35 Prywatne życie zwierząt 14.10 Przynadnik na tropie 14.45 Przyrodnik na milion 15.45 Jeden z dziesięciu 16.55 Wielki test 18.30 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat 19.10 Kabaret. Super Show Dwójki 20.15 Łowcy śmiechu 22.20 Postaw na milion 0.20 Czerdziesiątolatek	6.45 Ludzie morza 9.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 10.00 Szukając nowej Ziemi 11.00 Dzika przyroda Indii 13.00 Niezwykłe podróże koleją 15.00 Życie pod wulkanem 16.00 Bahamy. Daleko od świata 17.00 Egipt z góry 18.00 Świat z góry 19.10 Polska z góry. Nad wodą 19.45 Polska z góry 20.20 Burt Reynolds: Bandzior, piosenkarz, aktor 22.00 Janet Jackson 23.00 Złapani w sieci 0.55 Prawdziwa historia hrabiego Monte Christo	9.40 Serengeti 10.50 Transsymberyjska przygoda: Pociągami z Hongkongu do Moskwy 11.50 Ekspedycje Steve'a Backshalla 12.55 Dzikie psy 14.00 Korea Południowa z Aleksandrem Armstrongiem 15.00 W okowach mrozu 17.00 Życie na pustkowiu 18.00 Życie na pustkowiu UK 19.00 Persja: historia Iranu 20.00 Brian Cox: przygody w czasie i przestrzeni 21.00 Inspirujące rewitalizacje 21.55 W okowach mrozu 23.00 Serengeti	8.00 Największe napady świata 9.00 Gorączka złota 10.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 11.00 Bimbrownicy 12.00 Tajemnice wraków Bałtyku 13.00 Złomowisko PL 15.00 Nic do zgłoszenia 16.00 Przyszanek Bieszczady 17.00 Brudna robota – czysty zysk 18.00 Zawodowcy: drwale 19.00 Lotnisko 20.00 Złomowisko PL 22.00 Przystanek Bieszczady 23.00 Narkotyki w służbie armii 1.00 Klub odkrywców	12.30 Mobilni mechanicy 13.15 Zakup kontrolowany 14.15 Duda kontra Szafranski 15.00 Naprawy nie do naprawy 15.45 101 gadzetów motoryzacyjnych 16.15 Automaniak 17.00 Kubańska klasyka Patryka Mikiciuka 17.35 Borys kontra gadzety 18.05 Samochodowa supertechnika 19.05 Auta Danny'ego 19.30 Hiszpańska drogówka 20.00 Pomoc drogowa 24h 20.45 Największe polskie katastrofy 21.45 Zawodowi handlarze 22.30 Samochód marzeń – kup i zrób	12.00 Kuchenne rewolucje 13.05 In vitro – nauka czy cud 2 13.40 Tu jest pięknie 14.15 Pani Gadzet 14.50 Pani Gadzet – extra 15.20 Polowanie na ogród (s.13) 15.55 Zgłoś remont 16.55 Nieoczywiste miejsca 17.30 Salon sukien ślubnych: Polska 3 18.00 Zwiążki z modą 19.00 I nie opuszczę Cię aż do ślubu 19.45 W czym do ślubu? 20.25 Kobieta na krańcu świata 21.00 Bajeczne życie hinduskich dynastii 22.00 Kawaler do wzięcia – Australia

Romance TV

10.40 ★★★ Ojcowie sami w domu – komedia **12.25** ★★★ Inga Lindström: Powrót – film obyczaj. **14.20** ★★★ Rejs ku szczęściu – Podróż poślubna na Sycylię – melodramat **16.15** ★★★ Cecelia Ahern: Kochać Ciebie – romans **18.05** ★★★ Eine Liebe später – dramat Niemcy 2021 **20.00** Wydział zabójstw Stambul **21.55** ★★★ Rosamunde Pilcher: Odziedziczone szczęście – film obyczaj. Niemcy 2018 **23.50** Hotel Marzeń – serial

TTV

9.45 Express **10.05** Ciężarówką przez Stany **11.05** Zakup w ciemno **13.05** Nauka jazdy **13.40** Gogglebox. Przed telewizorem **14.45** Diabelnie boskie **15.45** Express **16.05** Gogglebox. Przed telewizorem **17.05** Usterka **17.45** Express **18.05** Usterka **18.40** Damy i wieśniaczki. PL **19.45** Express **20.00** Mamma Mia! **21.00** Gogglebox. Przed telewizorem **22.00** 99 – Gra o wszystko. VIP 3 (**s.13**) **23.00** Gogglebox. Przed telewizorem

National Geographic

8.00 Stawka warta turczyka **10.00** Postęp: historia ludzkości. Twórcy serii analizują, w jaki sposób ukształtowała się współczesna ludzkość. Przedstawiają historię, patrząc oczami wielkich myślicieli i reformatorów **16.00** Najniebezpieczniejsze drogi Europy **17.00** Porzucone konstrukcje **19.00** Transport wagi ciężkiej **21.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy **22.00** Ukraina: rok wojny **23.00** Zimna wojna: świat na krawędzi **0.00** Narkowojny

CBS Reality

5.05 Łowcy staroci **6.00** Ekstremalni egzekutorzy **8.00** Hardkorowy lombard – real tv **13.00** Nocna zmiana z duchami – serial dokument. **14.00** Dom jak z koszmaru – serial dokument. **16.00** Na straży australijskich granic – serial dokument. **18.00** Na straży amerykańskich granic – serial dokument. **19.00** Rutynowa kontrola trzeźwości – real tv **21.00** Zbrodnia bez ciała – real tv **2.00** Zdrady **3.30** 48 godzin **4.15** Łowcy staroci

TLC

8.00 Patchworkowa rodzina Shemwellów **10.00** Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania **11.00** Shauna Rae: uwięziona w ciele dziecka **12.00** Łowcy promocji **14.00** Historie wielkiej wagi **18.00** Shauna Rae: uwięziona w ciele dziecka **19.00** Mój chłopak jest maminsynkiem **20.00** Wiza na miłość: znowu do wzięcia **21.00** Wiza na miłość: Wielka Brytania **22.00** Mamusi rządzą **23.00** Powietrzna karetka **0.00** Neurochirurg

TVN Fabuła

8.25 Prawo Agaty (4, 5) **10.25** Serial: Rozmowy **11.05** Kino Buzz **11.25** Mała Stopa – film anim. **13.35** ★★★ Street Dance – film muz. **15.45** ★★★ Idealny facet – komedia rom. USA 2005 **17.55** ★★★ Podatek od miłości – komedia rom. Polska 2018 **20.00** ★★★ Legion samobójców – film sens. USA 2016 **22.40** ★★★ Szukając sprawiedliwości – film sens. USA 1991 **0.40** ★★★ Oszukać przeznaczenie III – horror USA/ Niemcy 2006 **2.35** Szkoła (473)

Fokus TV

9.20 Pogromcy mitów **10.25** Poszukiwacze zaginionej prawdy **10.45** Nieznane oblicza Chin **11.25** Najwspanialsze trasy kolejowe Europy **12.25** Zaginione skarby Egiptu **13.10** Gwiazdy lombardu **15.00** Kryptonim szef **16.00** Porzucone konstrukcje **17.00** Kopalnia warta miliardy **18.00** Miasto Wieś **19.00** Polowanie na Hitlera **21.00** Jak wykończyć świat na 10 sposobów **22.00** II wojna światowa w liczbach **23.00** Kobiety Trzeciej Rzeszy

Nat Geo Wild

8.00 Niezwykły dr Pol **9.00** Fakty kontra kosmary **10.00** Rosyjski tygrys **11.00** Królestwo drapieżników **14.00** Najwięksi myśliwi Afryki **15.00** Świat drapieżników: więcej krwi **16.00** Osierocone słońki **17.00** Zemsta tygrysa **18.00** Strategie gepardów **19.00** Najwięksi myśliwi Afryki **20.00** Ekstremalne zwierzęta **21.00** Jak przeżyć na Alasce **23.00** Niezwykły dr Pol **1.00** Zwierzęta w amoku **2.00** Ekstremalne zwierzęta **3.00** Jak przeżyć na Alasce

TVP Dokument

11.40 Portrety dokumentalne **12.15** Billy Wilder: nikt nie jest doskonały **13.15** Wśród gór i dolin Arktyki **13.30** Zima w lesie **13.45** Dzik Zachód **14.45** Opowieść o Chinach **15.50** Nasz dziwny świat **16.50** Stephen Fry w Ameryce Środkowej **17.40** Rzecz Polska **18.00** Wybudzeni **18.35** Lena na Bałkanach **19.05** Zakochaj się w Polsce **19.40** Polskie dziedzictwo **20.15** Człowiek, który uratował świat **22.10** Wojny opiumowe **23.15** Pocztówki z Zakopanego

TVP Historia

11.10 Na tropach prehistorii **12.15** Dunaj **13.10** Tropiąc dinozaury **13.35** Paleta dziejów **14.05** ★★★ Big Bang – film obyczaj. Polska 1986 **15.40** Nie taka prosta historia **16.15** Archiwum zimnej wojny **16.45** Polskie dziedzictwo **17.25** Spór o historię **18.05** Kariera Nikodema Dyzmę (2) **19.00** Giganci historii **19.50** Kalendarium Powstania Styczniowego 1863 **20.00** ★★★ Kuba – film przygod. USA 1979 **22.10** Historia w postaciach zapisana

AMC

10.35 ★★★ Muza śmierci – film sf USA 2015 **12.50** ★ Spiffire nad Berlinem – film akcji W. Bryt. 2022 **14.25** ★★★ Borley Rectory – horror W. Bryt. 2021 **16.05** Zoom In **16.15** ★★★ Przysięga szeryfa – western USA 2008 **18.05** ★★★ Szybcy i martwi – film akcji USA/Jap. 1995 **20.10** ★ Anakonda III: Potomstwo – thriller USA/Rum. 2008 **22.00** ★ Sześciogłowy rekin atakuje – horror USA 2018 **23.45** ★ Czas rekinów – horror USA 2020

TV Puls

5.00 Dyżur **6.00** Reporterzy. Z życia wzięte **7.00** Taki jest świat – magazyn informacyjny **8.00** Lombard. Życie pod zastaw (165-166, 445-449, 600-604) – serial. **20.00** ★★★ W nieskończoność – film sf USA 2021, reż. Antoine Fuqua, wyk. Mark Wahlberg **22.10** ★★★ Lodowy szlak – film sens. USA 2020, reż. Jonathan Hensleigh, wyk. Liam Neeson **0.20** ★★★ Łzy słońca – film akcji USA 2003 **2.55** Biegnij na cztery pory roku

Puls 2

8.35 Miraculum: Smoczyca z Szanghaju – film anim. **9.40** ★★★ Zemsta frajerów – komedia USA 1984 **11.30** ★ Zemsta frajerów w raju – komedia USA 1987 **13.20** ★ Strachy na psaki – komedia USA/Kan. 2011 **15.00** Tom i Jerry: Piraci i kudłaci – film anim. **16.35** Scooby-Doo i śnieżny stwór – film anim. **18.00** Pingwiny z Madagaskaru **18.20** Smerfy **19.00** Psi patrol **20.00** Rataj – film anim. **22.10** Lombard. Życie pod zastaw (595-597)

Zoom TV

8.10 Polskie złote rączki **9.10** Dynamo – więcej niż magia **10.15** Najbardziej jadowite zwierzęta świata **11.10** M.A.S.H. (5-10) **14.45** Świat według Bundych (7-10) **16.55** Hity polskiego kabaretu **17.55** I love kabaret Extra **18.15** I love kabaret **19.15** Hity polskiego kabaretu **21.10** ★★★ Fuks – komedia sens. Polska 1999, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Agnieszka Krukówna **23.00** Body SOS: naga prawda (**s.3**) **0.10** Magia nagości. Polska

WP

6.00 ★★★ Morderstwo od kuchni: Morderstwo w spa – film krym. Kan. 2015 **8.00** Wyremontuj i pokaż **9.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **12.55** Pomysł na dom **13.25** W Polskę na weekend **14.00** Polscy bohaterowie wojenni **15.00** ★★★ Pan Wołodyjowski (1/2) – film hist. Polska/Rosja 1969 **16.50** Mistrzowie kabaretu **19.50** Policjanci z sąsiedztwa **20.50** Gospodarze – czym chata bogata (**s.13**) **21.45** 1, 2, 3... Kabareci! **23.50** Mistrzowie kabaretu

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

domena szamana sprząta ulicę	kraj na wyspach przebrała się	próbny okres pracy	związek chemiczny; pirydyna	żużel Big ... zespół K. Skiby
przewodnik choroba tężnic		zaczęło uchodźcy ... Moore, aktorka		
śpiewane przez diwy		uchwyt przy siodle		strój pokutnika
myszka na ciele	kobieta budząca współczucie	miasto na Mazowszu klamoty		piła w tartaku
ciemna farba do włosów	atrybut Pinokio	boisko z siatką	sprawca dziury w atmosferze	
		brzuch matki		ciepły wiatr
wąż dusiciel gruby sznur		witka wierzbowa		
cykający owad	Finlandia dla Finów	blaszane naczynie	konkuruje z Canonem	miara złota
płata figle	pustelnik, odludek	strój palestry	polska grupa rockowa	
				nożyce ogrodnicze
atak szalu skrzydło wiatrak			żądzący owad	
			błąd w tenisie	
wśród skandawców	ziemia uprawna	składnik gazu ziemnego	np. Jacek Kaczmarski	interwał muzyczny
		ćenne drewno na meble		
nad ustami wyspa Wenus		beszamel ojculek		
		imię męskie jak roślina		
wieszczka trojańska				

ROZDAJEMY ZA DARMO* 100 PAR

okularów AYURVEDIC GLASSES
działających na problemy ze wzrokiem

TO NIE JEST BŁĄD DRUKARSKI

Jeśli urodziłeś się w latach 1923-1990 oraz:

widzisz niewyraźnie z niewielkiej odległości,
przy czytaniu męczy Ci się wzrok,
masz problem, żeby dojrzeć numer autobusu
na przystanku,
odczuwasz często pieczenie i ból oczu,
widzisz jakby za mgłą, mrużysz oczy,
korzystasz często z komputera,
smartfona, telewizora,
Twój wzrok pogarsza się z roku na rok.

100 pierwszych osób, które do nas zadzwoni, otrzyma
okulary **AYURVEDIC GLASSES** polecane na problemy
ze wzrokiem.

W magazynie czeka spakowane do wysyłki 100 par
okularów **AYURVEDIC GLASSES**, które możesz stosować samodzielnie w domu. Rozdamy je CAŁKOWICIE ZA DARMO – na zasadzie „kto pierwszy, ten lepszy” – każdemu, kto zadzwoni do **10 marca 2023**. Datę urodzenia wystarczy potwierdzić ustnie przez telefon.

Okulary **AYURVEDIC GLASSES** wykorzystują multioptryczną metodę umożliwiającą polepszenie wzroku. Metoda ta stosowana regularnie ze specjalnym aktywatorem może pomóc w regeneracji wzroku i zapobiegać pogłębianiu się różnych problemów ze wzrokiem.

Aby naturalnie poprawić ostrość widzenia, wystarczy je nosić 1 godzinę dziennie. Na specjalnie zaprojektowanych płytkach perforowanych znajduje się 266 mikrootworów o średnicy 0,87 mm w ściśle określonych odstępach, co tworzy wzór regenerujący wzrok. Oczy, patrząc przez te płytki, koncentrują się na zmianę na dalszych i bliższych punktach otoczenia. W ten sposób mięśnie oka trenują się i ćwiczą.

Taka multioptryczna gimnastyka dla oczu może poprawiać też krążenie w naczyniach włosowatych oka i może regenerować nerw wzrokowy. Problemy ze wzrokiem mogą przestać się pogłębiać, może zniknąć suchość, łzawienie i nadwrażliwość oczu na słońce czy

wiatr. Delikatne struktury gałki ocznej mogą zostać odżywione. Wiele osób, które stosowały **AYURVEDIC GLASSES**, twierdzi, że ich codzienne życie stało się łatwiejsze: są w stanie przeczytać nawet drobny druk, dojrzeć numer nadjeżdżającego autobusu, ich oczy mniej się męczą.

Okulary są uniwersalne: mogą je nosić i kobiety, i mężczyźni. Posłużą Ci na lata.

**Dlaczego rozdajemy okulary
AYURVEDIC GLASSES
do wspomagania wzroku
całkowicie ZA DARMO?**

Nie jesteśmy instytucją charytatywną. Oczekujemy, że o okularach **AYURVEDIC GLASSES** zrobi się głośno w całym kraju, dzięki czemu pozyskamy wielu nowych klientów.

Ważne: Na rynku pojawiło się wiele tanich podróbek okularów z mikrootworami. **Nie należy ich mylić z naszym oryginalnym produktem AYURVEDIC GLASSES**, w którym zastosowano technologię multioptryczną, specjalnie wymierzony układ mikrootworów, strzeżoną przez producenta. Pożądany efekt terapeutyczny można uzyskać tylko przy stosowaniu tych oryginalnych okularów.

NIE CZEKAJ! Z tej okazji można skorzystać tylko i wyłącznie do 10 marca 2023 roku

Okulary **AYURVEDIC GLASSES** działające na różne problemy ze wzrokiem nie będą dostępne w żadnych specjalistycznych sklepach. **DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ.** Radzimy pospieszyć się i zadzwonić od razu pod numer: **61 300 34 63**, aby zdążyć przed wyczerpaniem się **DARMOWYCH** zapasów.

UWAGA: limit to 1 para okularów na gospodarstwo domowe.

*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.grouptcm.com

Ale Kino+	Kino Polska	Polsat Film	Stopklatka D3	Canal+ Premium	HBO
8.55 ★★★★ Sokół z masłem orzechowym – film przygod. USA 2019 10.45 Historia filmu. Nowe pokolenie 12.20 ★★★ Szesnaście mgnień wiosny – komedia Fr. 2020 13.50 ★★★★ Kupiliśmy zoo – komedia USA 2011 16.05 ★★★★ Pastor i pani Simpson – dramat obyczaj. W. Bryt. 2022 17.50 ★★★★ Czwarta władza – film biograf. USA/W. Bryt. 2017 20.10 Granica zbrodni (1, 2) (s.19) 22.15 ★★★★ Młodzi kochankowie – dramat obyczaj. Fr./Belg. 2021	7.50 ★★★ Warszawskie gołębie – film obyczaj. 9.30 ★★★★ Dobry wojak Szwejk – komedia CSSR 1956 11.45 ★★★ Czterej pancerni i pies (2) 14.10 ★★★★ Rozmowy kontrolowane – komedia Polska 1991 16.30 ★★★★ Filip z konopi – komedia Polska 1981 18.20 ★★★ Fuks – komedia sens. Polska 1999 20.00 ★★★★ Różyczka – dramat obyczaj. Polska 2010 22.35 ★★ Los numeros – komedia Polska 2011 0.05 ★★★★ Słodko-gorzki – dramat obyczaj. Polska 1996	11.30 ★ Ace Ventura junior – film przygod. USA 2009 13.30 ★★★★ Robin Hood – faceci w rajtuzach – komedia USA/Fr. 1993 15.45 ★★★★ Men in Black: International – komedia sens. USA/Chiny 2019 18.10 ★★★★ Niesamowity Spider-Man – film fantasy USA 2012 21.00 ★★★ Szklana pułapka 5 – film sens. USA/W. Bryt./Węgry 2013, reż. John Moore, wyk. Bruce Willis 23.00 ★★★ Straż sąsiedzka – komedia USA 2012, reż. Akiva Schaffer, wyk. Ben Stiller	8.00 Komisarz Rex (96, 97) 10.00 Hudson i Rex (15, 16) 11.50 ★★★ Kopalnie króla Salomona (2) – film przygod. Niemcy/USA/RPA 2004 13.40 ★★★★ Planeta singli – kom. rom. Polska 2016 16.20 Czterej pancerni i pies (1, 2) 18.55 Poirot 20.00 ★★★ Reakcja łańcuchowa – thriller USA 1996 22.05 ★★★★ Skazany na bluesa – film biograf. Polska 2005 0.05 ★★★ Ciało – kom. Polska 2003 2.30 ★★ Zgorszenie publiczne – kom. rom. Polska 2010	11.35 Aktualności filmowe+ 12.05 ★★★ Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia – film sf USA/Kan. 2008 13.50 ★★★ Transporter II – film sens. Fr./USA/Niemcy 2005 15.15 ★★ Szczęścia chodzą parami – kom. Polska 2022 17.00 Studio 17.30 (L) Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 19.30 Liga+ Extra 21.00 Turbokozak 21.30 ★★ Okno na mordercę – horror Australia 2022 23.00 ★★★★ Inni ludzie – dramat obyczaj. Polska 2021	9.25 Na fali – film anim. 10.50 ★★★★ Szukając cudów – dramat obyczaj. W. Bryt. 2020 12.20 ★★★★ Władca Pierścieni: Drużyna Pierścienia – film fantasy USA/Nowa Zel. 2001 15.15 ★★★★ Błade Runner 2049 – film sf USA/W. Bryt./Kan./Węgry/Hispania/Meksyk 2017 18.00 ★★★★ Czarna skrzynka – thriller Fr. 2021 20.10 Angielka (3, 4) 21.55 ★★★★ C'mon C'mon – dramat USA 2021 23.40 ★★★★ Traffic – dramat krym. USA/Niemcy/Meksyk 2000
Polsat 2	TVP Seriale	AXN	13 Ulica	FOX	BBC First
8.00 Nasz nowy dom 9.00 Trudne sprawy 14.00 Przyjaćiółki (242) 15.00 Nasz nowy dom 16.00 Kabaret na żywo. Nowy skłAD 18.00 Komisarz mama (4) 19.00 Tatuśkowie (33) 20.05 Wydarzenia 20.45 ★★★★ Gabriel – horror Australia 2007, reż. Shane Abbess, wyk. Andy Whitfield 23.05 Dodą. 12 kroków do miłości 0.05 Świat według Kiepskich (588, 577) 1.00 #JesteśmyDlaDzieci 1.40 Interwencja 2.00 Wydarzenia	5.45 Na sygnale (428) 6.25 Alternatywy 4 (2-4) 10.00 07 zgłoś się (4, 5) 12.20 ★★★ Galimatias, czyli kogel-mogel II – komedia Polska 1988 14.05 Ranczo (10-12) 17.25 Alternatywy 4 (5) 18.35 07 zgłoś się (6) 19.45 Ranczo (13) – serial kom. Polska 20.50 Ojciec Mateusz (298, 299) – serial krym. Polska 22.45 Ranczo (14, 15) 1.00 07 zgłoś się (6) 2.15 Korona królów (93, 94) 3.15 Echo serca (24) 4.15 Czas honoru (58)	10.10 Rekrut (2) 11.05 The Good Doctor (3) 12.00 Hotel Transylwania 3 – film anim. USA/Korea Pł. 2018 14.00 Sezon na misia – film anim. USA/Kan. 2006 15.45 ★★★ A.X.L. – film przygod. USA 2018 17.45 ★★★ Ghost Rider – film sens. USA/Australia 2007 20.00 ★★★★ Godzilla – film sens. USA/Jap. 1998 22.45 ★★★ Naznaczoney: Ostatni klucz – horror USA/Kan. 2018 0.55 ★★★★ Pewnego razu... w Hollywood – komediodramat USA/W. Bryt./Chiny 2019	5.10 Pogrzebani za domem 6.00 Dowody zbrodni (7, 9-11) – serial sens. 10.00 Agenci NCIS: Nowy Orlean (11-20) – serial krym. 19.40 Balthazar (1) – serial krym. Fr. (s.6) 20.50 Blanca (1) – serial krym. Wł. (s.19) 22.00 ★★★ Zabójcze źródła – film krym. Fr. 2017, reż. Bruno Bontzolakis, wyk. Julie de Bona 0.00 ★★★★ Savages: ponad bezprawiem – thriller USA 2012, reż. Oliver Stone, wyk. Taylor Kitsch 2.30 Pogrzebani za domem	7.20 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15-17) 10.05 Dr House (4-6) 12.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (11-13) 15.35 ★★★★ Goto i wesolo – komedia W. Bryt./USA 1997 17.20 ★★★★ Mission: Impossible – film sens. USA 1996 19.35 ★★★★ John Carter – film sens. USA 2012 22.10 ★★★ Mściciel – film sens. Australia/USA 1989, reż. Mark Goldblatt, wyk. Dolph Lundgren 23.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13)	6.00 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi (2) 6.50 Obiady piątkowe (4) 7.15 Doktor Who (6, 7) 9.00 Z pamiętnika położnej (1, 2) 10.45 Ojciec Brown (12-13, 9) 13.30 Morderstwa w Midsomer (2) 15.10 Lewis (6, 7) 17.00 Śmierć pod palmami (7-8, 1-2) 21.00 ★★★★ Sherlock i upiorna panna młoda – film krym. W. Bryt. 2016 22.35 Morderstwa w Midsomer (2) 0.10 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi (2)
Eurosport 1	Eurosport 2	Polsat Sport	TVP Sport D3	Canal+ Sport	Canal+ Sport 5
6.50 (L) Narciarstwo dowolne: MŚ w Bakuriani 9.00 Maraton: Tokio 10.15 (L) Narciarstwo alpejskie: PS kobiet w Kvitfjell 12.00 (L) Biegi narciarskie: MŚ w Planicy 15.15 Biegi narciarskie: MŚ w Planicy 16.00 Narciarstwo dowolne: MŚ w Bakuriani 17.45 (L) Narciarstwo alpejskie: PS mężczyzn w Aspen 19.45 Kolarstwo: Paryż-Nicea 21.00 Inny – Tegball: Asian Tour w Dubaju 23.00 Volvo Ocean Race 23.30 Narciarstwo alpejskie	5.50 (L) Sporty motorowe: GP Indonezji w Lamboku 7.00 8.30 Kolarstwo: Strade Bianche femminile 10.50 (L) Snowboard: MŚ w Bakuriani: Big air 13.00 Kolarstwo: Strade Bianche 13.45 (L) Kolarstwo: Grote Prijs Jean-Pierre Monseré 15.10 (L) Kolarstwo: Paryż-Nicea 17.00 Kolarstwo: Strade Bianche 18.00 Volvo Ocean Race 18.30 (L) Golf: PGA Tour – Arnold Palmer Invitational presented by MasterCard: 4. dzień 0.00 Kolarstwo: Paryż-Nicea	7.00 (L) Narciarstwo dowolne: MŚ w Bakuriani airu 9.00 Boks: Brandon Figueroa – Mark Mag-sayo 11.00 Cafe Futbol 12.30 (L) Piłka nożna: Górnik Łęczna – Ruch Chorzów 14.45 (L) Siatkówka: LUK Lublin – Projekt Warszawa; Cerrad Enea Czarni Radom – PGE Skra Bełchatów 20.30 (L) Siatkówka: Grot Budowlani Łódź – OnlyBio Pałac Bydgoszcz 22.50 MMA: UFC: Gala 285 w Paradise – walka w wadze ciężkiej: Jon Jones – Cyril Gane 2.00 Boks	7.55 (L) Lekkoatletyka: Halowe ME w Stambule 9.30 (L) Biegi narciarskie: Visma Ski Classics – Bieg Wazów 12.25 (L) Piłka nożna: Górnik Polkowice – KKS 1925 Kalisz 14.20 Studio 14.55 (L) Piłka nożna: Pogoń Szczecin – Raków Częstochowa 17.05 (L) Lekkoatletyka: Halowe ME w Stambule 19.45 Studio 20.05 (L) Rugby: ME w Gdyni: Polska – Niemcy 22.20 Sportowy wieczór 23.05 Lekkoatletyka: Halowe ME w Stambule: 4. dzień	8.40 Liga+ 10.00 Wysoki pressing 11.00 LaLiga+ 11.35 1 na 1 Extra 12.10 Studio 12.25 (L) Piłka nożna: Miedź Legnica – Jagiellonia Białystok 14.40 Studio 14.55 (L) Piłka nożna: Pogoń Szczecin – Raków Częstochowa 17.15 Wysoki pressing 18.25 (L) Piłka nożna: Rayo Vallecano – Athletic Club 20.30 Turbokozak: Jakub Łukowski 20.55 (L) Piłka nożna: Real Betis – Real Madryt 23.00 Sport+ 0.00 Wy-soki pressing 1.00 Piłka nożna	8.05 Sędziowie 8.50 Piłka nożna: Atletico Madryt – Sevilla FC 11.00 Liga+ 12.25 LaLiga+ 12.55 (L) Koszykówka: Liga ACB: Gran Canaria – Surne Bilbao Basket 14.55 (L) Piłka nożna: Toulouse FC – Clermont Foot 63; Olympique Lyonnais – FC Lorient 19.10 Byłem królem: Grzegorz Lato 20.00 To jest żużel – jedziemy dalej 20.40 (L) Piłka nożna: Stade Rennais – Olympique Marsylia 23.00 Liga+ Extra 0.40 To jest żużel – jedziemy dalej
Eleven Sports 1	Polsat Sport News	TVN 24	Polsat News	TVP Info D3	TVP 3 D3
8.00 Piłka nożna: ACF Fiorentina – AC Milan 10.00 Piłka nożna: Paris Saint-Germain – FC Nantes 12.00 La Manita 12.25 (L) Piłka nożna: Spezia Calcio – Hellas Verona 14.40 The Best of 2022/2023 15.00 Studio 16.10 (L) Piłka nożna: FC Barcelona – Valencia CF 18.15 Studio 19.00 Piłka nożna: Serie A-TIM 19.30 La Manita: La Manita ep. 26 20.00 Studio 20.40 (L) Piłka nożna: AS Roma – Juventus FC 22.40 Studio 23.00 Eleven Gol	6.00 Tenis: ATP 500 – Dubai Duty Free Tennis Championships 8.00 Piłka nożna: Liga czeska 10.00 Łyżwiarstwo szybkie: MŚ w Heerenveen 12.10 (L) Piłka nożna: SC Cambuur – AFC Ajax 14.25 Piłka nożna: Feyenoord – PSV 16.40 Atleci 17.20 (L) Łyżwiarstwo szybkie: MŚ w Heerenveen: 4. dzień 18.00 Piłka nożna: St Mirren FC – Celtic FC 20.30 Łyżwiarstwo szybkie: MŚ w Heerenveen 23.00 Piłka nożna: GKS Katowice – Wisła Kraków	10.45 Kawa na ławę 11.50 Biała jazda 11.55 Łoża prasowa 12.50 Ewa Ewart poleca – dokument w TVN24 13.50 Biała jazda 14.00 Serwis informacyjny 14.25 Biała jazda 14.30 Serwis informacyjny 15.50 Kadr na kino 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny 18.35 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.20 Fakty po Faktach 20.00 Kawa na ławę 21.00 Łoża prasowa 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu	9.00 Msza święta 9.55 Śniadanie Rymanowskiego 11.15 Cztery strony prasy 12.30 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 13.30 #JesteśmyDlaDzieci 14.00 W rytmie dnia 14.55 Pogoda 15.00 W rytmie dnia 15.50 Wydarzenia 16.30 W rytmie dnia 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.20 Państwo w państwie 21.00 Nowy tydzień 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.15 Czysta Polska	12.00 Czym żyje świat extra 12.15 Serwis Info 15.00 Za kulisami 15.29 Serwis Info 16.00 Okiem wiary 16.29 Serwis Info 17.00 Teleexpress 17.20 Tele-express Extra 17.35 Teleexpress na deser 17.50 Serwis Info 18.00 Panorama 18.18 Serwis Info 18.25 Studio Zachód 18.50 Info V4+ 19.05 Głębia ostrości 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Minęła 20-ta 21.00 W pełnym świetle 21.24 Serwis Info 21.50 Strefa starcia	12.05 Całkiem niezła historia 12.45 Express regionów 13.00 Piosenka dla Ciebie 14.45 Express regionów 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Kościoł z bliska 16.00 Cafe piosenka 16.45 Express regionów 16.50 Pogoda 20.00 Teleswierz 20.30 Śniadanie samorządowe 22.00 Studio Lotto 22.10 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.30 Kryminalna Siódemka Extra 22.45 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie...
TVP Rozrywka	Planete+	BBC Earth	Discovery Channel	TVN Turbo	TVN Style
9.10 Kolo fortuny 9.50 Postaw na milion 10.50 Szansa na sukces. Opole 2023 11.55 Gwiazdzyńbór TVP Rozrywka 12.40 Sekretne życie kotów 13.40 Prywatne życie zwierząt 14.10 Przyrodnik na tropie 14.50 Tak to leciało! 15.45 Jeden z dziesięciu 16.55 Wielki test o Jagiellonach 18.25 Wojciech Cejrowski – boso przez świat 19.05 Kulisy dobrego humoru 20.10 Kabaret Hrabí – Pojutrze 22.15 Postaw na milion 0.15 Czerdziestolatek	10.00 Największe czarne dziury w Kosmosie 11.00 Dzika przyroda Indii 13.00 Wzdłuż granic USA 15.00 Życie pod wulkanem 16.00 Bahamy. Daleko od świata 17.00 Egipt z góry 18.00 Świat z góry 19.00 Polska z góry. Nad wodą 19.30 Polska z góry 20.00 Marilyn #metoo Monroe 21.00 Joni Mitchell. Folk i feminizm 22.00 Odyseja Magellana 23.05 Fryderyk II. Władca, podróżnik, naukowiec 0.15 Kiki Bosch. Freediving ekstremalny	9.55 Życie na pustkowiu UK 11.00 Serengeti 12.05 W okowach mrozu 13.55 Persja: historia Iranu 14.55 Inspirujące rewitalizacje 15.55 Zabójcze kataklizmy 16.55 Brian Cox: przygody w czasie i przestrzeni 17.55 Dziekie psy 19.00 Ekspedycje Steve'a Back-shalla 20.00 Serengeti 21.10 Korea Południowa z Aleksandrem Armstrongiem 22.05 W okowach mrozu 23.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice 0.00 Eugenika: największy skandal nauki	12.00 Brudna robota – czysty zysk 13.00 Największe napa-dy świata 14.00 Gorączka złota 15.00 Na tropie dzikich zwierząt (1) 15.30 Ekspedycja – odkrywcy drugiej natury (1) 16.00 Złomowisko PL 17.00 Nic do zgłoszenia 18.00 Nowi badacze UFO 19.00 Przystanek Bieszczady 20.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Do-dge 21.00 Gorączka złota 22.00 Brudna robota – czysty zysk 23.00 Tajemnice wraków Bałtyku 0.00 Największe napady świata	11.45 Wojny samochodowe 12.45 Wojny samochodowe 13.45 Automaniak 14.30 Zawodowi handlarze 15.15 Mobilni mechanicy 16.00 Wszystko co naj... 16.35 Dobra robota 17.20 Nowozelandzka drogówka 18.20 Największe polskie katastrofy 19.20 Łowcy klasyków 20.20 Raport końcowy 20.35 Naprawy nie do naprawy 21.20 Zakup kontrolowany 22.20 Automaniak 23.05 Kubańska klasyka Patryka Mikiciuka 23.40 Ostatni taniec	8.00 Związki z modą 9.00 Polowanie na ogród 9.30 Ugotowani 10.30 Zgłoś remont 11.30 Kuchenne rewolucje 12.30 Miasto kobiet 13.30 Ach, ten ślub! 14.30 Jestem z Polski 16.30 In vitro – nauka czy cud 2 17.05 Kobieta na krańcu świata 17.45 Ambasady luksusu 18.45 I nie opuszczę Cię aż do ślubu 20.20 Kobieta na krańcu świata 20.55 Pani Gadżet – extra 21.25 Pani Gadżet 22.00 Azja Express 23.35 Rebuilding Hope: The Children of 9/11

Romance TV		TVN Fabuła	AMC
10.40 ★★★ Rosamunde Pilcher: Miłość jest nieobliczalna – romans 12.30 ★★★ Rosamunde Pilcher: Cztery balony i jedna śmierć – romans 14.20 ★★★ Rosamunde Pilcher: Jeszcze mężatka – film obyczaj. 16.15 ★★★ Rosamunde Pilcher: Złodziejaskie i kapitan – romans 18.05 ★★ Rosamunde Pilcher: Synowe – film obyczaj. 20.00 ★★★ Następny zjazd „Szczęście”: Powrót Jurija – kom. rom. 21.55 ★★ Pokój ze stajnią: W góry – kom. 23.50 Lena Lorenz		8.25 Prawo Agaty (6-8) 11.30 Po pierwsze kino 11.35 Grinch – film anim. Fr./Jap./USA 2018 13.20 ★★ Akademia policyjna V: Misja w Miami Beach – komedia USA 1988 15.25 ★★★★★ Głupi i głupszy – komedia USA 1994 17.45 ★★★★★ Niesamowity Hulk – film sf USA 2008 20.00 ★★★★★ Skyscraper: Drapacz chmur – thriller USA 2018 22.15 ★★ Jak się pozbyć cellulitu – komedia Polska 2011 0.40 ★★★★★ Sierota – thriller USA/Kan./Niemcy/Fr. 2009	9.15 ★★ Krag ciemności – bractwo krwi – horror USA 2001 11.00 ★★ Mroczna miła – thriller W. Bryt. 2017 12.50 ★★★★★ Inspiracja – horror Kan. 2016 14.35 ★★ Kingstlayer – film przygod. W. Bryt. 2022 16.30 ★★ Rekiny łodolamacze – film sf USA 2016 18.20 ★ Anakonda III: Potomstwo – thriller USA/Rum. 2008 20.10 ★★ Jack Frost – horror USA 1997 22.00 ★★★★★ Halloween – horror USA 1978 23.50 ★★ Hostel III – horror USA 2011
TTV	DB	Fokus TV	TVP Puls
11.15 Ciężarówką przez Stany 12.20 Mamma Mia! 13.25 Damy i wieśniaczki. PL 14.35 Gogglebox. Przed telewizorem 15.45 Express 16.05 99 – Gra o wszystko. VIP 3 17.05 Życie na kredyt 17.45 Express 18.05 Życie na kredyt 18.45 Diabelnie boskie 19.45 Express 20.00 Damy i wieśniaczki. PL 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22.00 Rzeźby, których nie nauczyła mnie matka (s.3) 22.30 Mamma Mia! 23.30 Ciężarówką przez Stany		8.00 Sąsiedzi 9.20 Pogromcy mitów 10.25 Dziką Północ 11.25 Najwspanialsze trasy kolejowe Europy 12.25 Zaginione skarby Egiptu 13.10 Gwiazdy lombardu 15.00 Kryptonim szef 16.00 Porzucone konstrukcje 17.00 Sekretne życie zoo (s.4) 18.15 Rolnicy. Podlasie – serial dokument. 21.00 Działkowcy – serial dokument. 22.00 Miłość i seks w Ameryce – film dokument. 23.00 Tabu 0.00 Śmierć na 1000 sposobów	9.55 ★★ Śnieżne psy – komedia USA/Kan. 2002 11.50 ★★ Nowe przygody Aladyna – kom. Fr./Belg. 2015 13.55 ★ Blond ambicja – komedia rom. USA 2007 15.50 ★★★★★ Lew: Tajny agent – kom. Fr./Belg. 2020 17.45 ★★★★★ Głupi i głupszy bardziej – komedia USA 2014 20.00 ★★★★★ John Wick – thriller USA/W. Bryt./Chiny 2014 22.05 ★★ Hellboy – film sens. Fr./USA/W. Bryt./Bulg./Kan./Portugalia 2019 0.20 ★★★★★ Wściekły pies – film sens. USA 2017
National Geographic		Nat Geo Wild	Puls 2
8.00 Lotnisko na Alasce 10.00 Plemienna szkoła przetrwania: Andy 11.00 (nie)Zwykle wynalazki 12.00 Siedem dni na ucieczkę 13.00 Za milion lat 14.00 Uratowani 15.00 Sekrety równonocy 16.00 Megamaszyny 18.00 Największe samoloty świata 19.00 Pożar Reichstagu 21.00 Petra: tajemnice starożytnych budowniczych 22.00 Narkowojny 23.00 Alarm na lotnisku: Rzym 1.00 Alarm na lotnisku 2.00 Sekrety ludzkiego mózgu		8.00 Królestwo białego wilka 9.00 Najgroźniejsze zwierzęta Australii 10.00 Rekiny w krainie wulkanów 11.00 Zemsta tygrysa 12.00 Strategie gepardów – film dokument. 13.00 Atak rekin 14.00 Ukryte piękno Europy 15.00 Zabójcze królestwo Afryki 17.00 Dziką zimą – film dokument. 18.00 Podniebne safari 19.00 Niezwykły dr Pol 21.00 Walki zwierząt 23.00 Wśród wielkich kotów – film dokument. 0.00 Dzikie koty Tajlandii	8.30 Szympanś 10.15 Biały Kiel – film anim. 11.50 Ratatuj – film anim. 14.10 ★★★★★ Złota geś – film fantasy Niemcy 2014 15.55 ★★★★★ Grające drzewko – film fantasy Niemcy 2016 17.10 ★★★★★ Królewskie dzieci – film fantasy Niemcy 2019 18.20 Smerfy 19.00 Psi patrol – serial anim. 20.00 ★★★★★ Roszpunka – film fantasy Niemcy 2009, reż. Bodo Fumeisen, wyk. Luisa Wietzorek 21.00 Dzielnica strachu (122-125) 1.00 Kabaretowe gogle i boks
CBS Reality		TVP Dokument	Zoom TV
5.05 Łowcy staroci 6.00 Ekstremalni egzekutorzy 8.00 Hardkorowy lombard 13.00 Nocna zmiana z duchami 14.00 Dom jak z koszmaru 16.00 Na straży australijskich granic 18.00 Na straży amerykańskich granic 19.00 Rutynowa kontrola trzeźwości 21.00 Morderstwo, które zmieniło Wielką Brytanię 22.30 Zawsze na służbie 0.30 Morderstwo, które zmieniło Wielką Brytanię 2.00 Zdrady 3.30 48 godzin 4.15 Łowcy staroci		11.50 Macedończyk – film dok. 12.45 Wybudzeni 13.15 Żywy Bałtyk 13.45 Kamery wśród zwierząt 14.40 Cała prawda o zabiegach kosmetycznych 15.35 Jak zbudować wiehikul czasu 16.35 Simon Reeve i jego śródziemnomorskie przygody 17.45 Rzecz Polska 18.00 Polskie dziedzictwo 18.35 Lena na Bałkanach 19.05 Zakochaj się w Polsce 19.35 Pocztaówki z Zakopanego 19.45 Reportaż prosto z patelni 19.55 Jarmark cudów 20.15 Świat według Tesli	8.15 Polskie złote rączki 9.20 Dynamo – więcej niż magia 10.20 Najbardziej jadowite zwierzęta świata 11.15 M.A.S.H. (11-16) – serial kom. 15.00 Hity polskiego kabaretu 16.00 ★★★★★ Mała wielka miłość – komedia rom. Polska 2008 18.15 Hity polskiego kabaretu 19.20 I love kabaret Extra 20.00 Hity polskiego kabaretu 23.00 Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski 0.05 Magia nagości. Włochy 1.30 Seks taśmy. Włochy
TLC		TVP Historia	WP
12.00 Salon sukien ślubnych: najlepsze momenty 13.00 Salon sukien ślubnych 14.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 15.00 Wiza na miłość 17.00 Historie wielkiej wagi 19.00 Wiza na miłość: David i Annie 19.30 Wiza na miłość: Loren i Alexei, rodzina 2+2 20.00 Shauna Rae: uwięziona w ciele dziecka 21.00 Gigantyczne genitalia – kolejny przypadek 22.00 Dom Hammerów – mroczne tajemnice 23.00 Dr Pryszczyla – kulisy		12.20 Dziką Kanada 13.20 Zaginione? Ocalone? Historie zawodów różnych (s.4) 13.45 ★★★★★ Fredek uszczęśliwia świat – komedia Polska 1936 15.15 Portrety wojenne. Kobiety 16.00 Arsenal. Magazyn militarno-historyczny 16.30 Giganci historii 17.25 Biblioteka człowieka myślącego 17.45 Kariera Nikodema Dyzmy (3) 18.50 Krwawa historia szkockich klanów 20.00 Pearl Harbor 21.00 ★★★★★ Psy wojny – film sens. W. Bryt. 1980	6.00 ★★★★★ Wesele mojego sześcia – romans Kan. 2021 7.55 ★★★★★ Pan Wołodyjowski (1/2) – film historyczny Polska/Rosja 1969 9.35 Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver 13.30 Nowe życie starych domów 14.20 Mam talent Ameryka- All Stars 15.55 Policjanci z sąsiedztwa 17.50 Gospodarze – czym chata bogata 18.50 Koniec jest blisko 19.50 Mam talent Ameryka- All Stars 21.35 1, 2, 3... Kabaret! 23.35 Mistrzowie kabaretu
			
SERIAL		SERIAL	
Dom pod Dwoma Orłami		Granica zbrodni 2	
TVP 1 20:20		Alpejska granica między Niemcami a Austrią znowu staje się areną mrocznych wydarzeń	
W Domu pod Dwoma Orłami zostaje zatrudniona Fela, Polka, która ma szpiegować dla gestapo. Lisa szybko nawiązuje z nią porozumienie. Fela pomaga jej opiekować się Helenką. Pewnego dnia zrywa ich z łózek przymusowa ewakuacja. Lisa chowa kasety z pamiętnikiem w piwnicy. W mieście panika. Ludzie pragnący dostać się do pociągu tratują się nawzajem. W zamieszanu Lisa traci z oczu córeczkę. Okazuje się, że Fela uratowała Helenkę. Tymczasem do Breslau wkracza Armia Czerwona. Fakt, że dziennik Lisy urywa się tak nagle, intryguje Mariannę. Jedynym łącznikiem z przeszłością jest Zofia. Ona po zakończeniu wojny może wracać do siebie. W wyniku jałtańskiego ładu przypadł jej dorobek życia. Zofia przyjeżdża do Wrocławia jako repatriantka. Zamieszkuje w Domu pod Dwoma Orłami. Jej współlokatorem jest Jan Liski, oficer UB, który samotnie wychowuje pasierba. W domu jest jeszcze jedno dziecko – Helenka.		ALE KINO+ 20:10	
Para policyjnych detektywów – niemiecka inspektor Ellie Stocker (Julia Jentsch) i Austriak Gedeon Winter (Nicholas Ofczarek), którzy nie do końca wydobrzeli po przeżyciach poprzedniego śledztwa – prowadzi kolejne dochodzenie. Ich przeciwnikiem jest siejący postrach wśród kobiet Xandi.			
The Chosen		MAGAZYN KULINARNY	
Drugi sezon światowego hitu, serialu opowiadającego o życiu Jezusa		Jamie Oliver - jednogarnkowe cuda	
TVP 1 10:45		Jak minimalnym wysiłkiem osiągnąć smakowity efekt	
Pierwszy wielosezonowy serial o życiu Jezusa. Przedstawia Ewangelię oczami osób, które Go znały. Twórcy pokazują znane opowieści w całkowicie nowej perspektywie. Skupiają się na relacjach Chrystusa z ludźmi z różnych warstw społecznych. W roli Jezusa Johnatan Roumie.		CANAL+ KUCHNIA 15:30	
Blanca			
Historia niewidomej profilerki policyjnej		SERIAL	
13 ULICA 20:50			
Podczas rodzinnej tragedii, w której główna bohaterka traci wzrok, ginie jej siostra. To prowokuje Blancę do zajęcia się rozwiązywaniem zagadek kryminalnych. Korzysta przy tym z wyjątkowo ostrego słuchu i zdolności analitycznych. Jako profilerka policyjna bierze udział w wielu trudnych sprawach. Jedną z nich zmusza Blancę do zmierznienia się z jej własną tajemniczą przeszłością.		SERIAL	



Teatr TV: W roli Boga

7.00 Msza święta **8.00** Wiadomości **8.10** Kwadrans polityczny **8.25** Informacje kulturalne **8.40** Ranczo (21) **9.40** Komisarz Alex (159) **10.40** Ojciec Mateusz (58) **11.30** Leśniczówka (673) **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes **12.35** Program rolny **12.55** Geniusze wśród zwierząt: Budowniczowie **14.00** Wspaniałe stulecie (213)

15.00 Wiadomości **15.20** Alarm! – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Przysięga (821) – serial obyczaj. Turcja **17.00** Teleexpress **17.15** Jaka to melodia? **17.55** Klan (4117) (s.22) **18.20** Leśniczówka (674) **19.00** Jeden z dziesięciu **19.30** Wiadomości **20.15** Alarm! – magazyn **20.30** Korona królów. Jagiellonowie (28) – serial Polska **21.05** Teatr TV: W roli Boga – spektakl Polska 2010 Reż. Tomasz Wisniewski, wyk. Krzysztof Stroiński, Magdalena Schejbal, Katarzyna Gniewkowska W sali konferencyjnej szpitala obraduje komisja do spraw przeszczepów, która w ciągu najbliższych kilku godzin musi rozstrzygnąć, któremu z umierających pacjentów dać nadzieję. **22.35** Grupa Wagnera w Libii – film dokument. **23.40** Balans bieli – program religijny **0.25** King Kong – film przygod. *** USA 1976

TVP Polonia

11.30 Barwy szczęścia (2715) **12.00** Wiadomości **12.15** Wojenne dziewczyny (61) **13.05** Komisarz Alex (204) **14.00** Co dalej? **14.40** Polacy na ratunek Żydom **15.00** Wiadomości **15.20** Figu Migu na planecie Czochozas **15.35** Zwierzaki Czytaki **16.00** Korona królów. Jagiellonowie (4) **16.30** Barwy szczęścia (2715) **17.00** Teleexpress **17.20** Słownik. polsko@polski **17.55** Info V4+ **18.15** Polacy świata **18.30** Informacje kulturalne **18.45** Czym żyje świat **19.05** Gra słów. Krzyżówka **19.30** Wiadomości **20.20** Młody Piłsudski (12, 13) **21.55** Zoom Polonii **22.05** Polonia 24 **22.35** A. Poczobut skazany na polskość **23.00** Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bulecką



Szczęśliwy Lazzaro

5.30 M jak miłość (1563) **6.20** Program katolicki **6.55** Rodzinka. pl (283) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Okrasa tamie przepisy **11.50** Barwy szczęścia (2769) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Akacjaowa 38 (40) – serial obyczaj. Hiszpania **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (378) – serial obyczaj. Polska

15.05 Powrót na wyspę (4) – serial obyczaj. Włochy **15.50** Przepis dnia – magazyn **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.15** Zakazany owoc (170) Halit unika tematu rozwodu. Ender organizuje schadzkę dla Lili i Yigita bez ich wiedzy. Nadir nawiązuje kontakt z rodziną Halita. Yigit zabiera Erima do Ender. **18.00** Panorama **18.20** Va banque – teleturniej **18.45** Akacjaowa 38 (41) – serial obyczaj. Hiszpania **19.30** Barwy szczęścia (2769) **19.55** Przepis dnia – magazyn **20.10** Barwy szczęścia (2770) – serial Polska (s.22) **20.40** Kulisy „M jak miłość” **20.55** M jak miłość (1714) – serial Polska (s.22) **21.55** Na sygnale (432) **22.35** Izabela, królowa Hiszpanii (57) – serial hist. **23.35** Szczęśliwy Lazzaro **** – dramat obyczaj. Wł./Szwajc./Fr./Niemcy 2018 Reż. Alice Rohrwacher, wyk. Adriano Tardiolo, Alba Rohrwacher, Luca Chikovani **1.50** O mnie się nie martw (3)

TV Trwam

8.15 Wiesz – to też Polska **9.30** Moja katolicka rodzina **10.15** Rozmowy niedokończone **11.20** Stan bezpieczeństwa państwa **11.30** Filmowe życiorysy **12.20** Przygody pana Michała (9) **12.50** Pogoria. Żeglarska szkoła życia **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Święty Piotr Julian Eymard **15.25** Droga ks. Bosco **16.10** Sanktuarium polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Na łowy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Opowieści Theo **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Z wędką nad wodę... **22.30** Cichy i pokornego serca

TVP Kultura

8.10 Co dalej? **8.50** Wędrowiec Polski **9.30** **** Ożeniłem się z czarownicą – komedia USA 1942 **11.00** Ogniem i mieczem (3) **12.05** Reżyserzy: George Stevens **13.05** **** Lato pszczoł **13.40** Informacje kulturalne **14.05** Artur i Minimiki – film anim. **16.00** Nemocnice na kraji mesta. Szpital na peryferiach (1) – serial obyczaj. Czechosłowacja 1978 **17.15** Trzeci punkt widzenia **18.00** Kobieta pracująca – Irena Kwiakowska **18.55** Popis mistrzowski Ireny Kwiakowskiej **20.00** *** Arktyka – film Isl. 2018, reż. Joe Penna, wyk. Mads Mikkelsen **21.50** Informacje kulturalne **22.15** *** Między ustami a brzegiem pucharu – melodramat Polska 1987



Strzelec wyborowy

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.40** Malanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny **10.40** Dlaczego ja? **11.40** Gliniarze – serial fabularno-dokument. **12.50** Wydarzenia **13.20** Interwencja – magazyn **13.40** Trudne sprawy (1157) – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1203) – serial fabularno-dokumentalny

15.50 Wydarzenia **16.10** Pogoda **16.15** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (759) **17.00** Gliniarze (768) **18.00** Pierwsza miłość (3573) – serial Polska (s.22) **18.50** Wydarzenia **19.25** Gość „Wydarzeń” **20.05** Matka (2) Agnieszka próbuje dojść do siebie po rozmowie z Marczakiem. Asystent przekazuje jej informacje o świadku, którego więzień wskazał. Kobieta odkrywa jedną z tajemnic Janusza Pawlickiego. **21.05** Wotum nieufności (2) Seyda przejmuje obowiązki prezydenta. Kobieta musi interweniować w sprawie porwania polskiego małżeństwa przez dagestańskich terrorystów. Szansą na ich uratowanie może być wsparcie prezydenta Rosji. **22.10** Strzelec wyborowy – film sensacyjny USA 2021 Reż. Robert Lorenz, wyk. Liam Neeson, Kathryn Winnick, Teresa Ruiz **0.45** Blitz – film sensacyjny *** W. Bryt./Francja/USA 2011

Super Polsat

6.00 Po prostu Kucek **7.00** Wszyscy razem śladem blue **8.05** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **10.00** Wydarzenia **10.30** Nasz nowy dom **11.30** Chirurgi (227) **12.30** Świat według Kiepskich (428-429, 227) **14.15** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **15.50** Wydarzenia **16.10** Wieje „Wydarzeń” **16.20** Gość „Wydarzeń” **16.55** Nasz nowy dom **19.00** Świat według Kiepskich (581, 582) **20.05** Górale **21.00** *** Mocne uderzenie – komedia sens. USA 2012, reż. Frank Coraci, wyk. Salma Hayek **23.10** *** Witajcie w dżungli – komedia USA 2003, reż. Peter Berg, wyk. Dwayne Johnson **1.30** Świat według Kiepskich (5)



Chyłka_ Oskarżenie

6.05 Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **7.05** Kuchenne rewolucje – reality show **8.00** Dzień Dobry TVN **11.30** Kto to wie? – teleturniej Polska **12.05** Ukryta prawda (991) – serial fabularno-dokumentalny **13.10** Sekrety życia (1) – serial fabularno-dokumentalny **14.10** Ukryta prawda (1207) – serial fabularno-dokumentalny

15.15 Kuchenne rewolucje Magda Gessler odkrywa i eliminuje problemy położonej w Gdańsku restauracji „Gościniec myśliwski”, która nigdy nie cieszyła się uznaniem klientów. **16.20** Kto to wie? – teleturniej **16.55** Sekrety życia (5) – serial fabularno-dokumentalny **17.55** Ukryta prawda (1468) **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.10** Doradca smaku **20.15** Na Wspólnej (3584) – serial Polska (s.22) **20.55** Milionerzy – teleturniej **21.35** Chyłka – Oskarżenie (2) Za namową księdza Mielelszki Chyłka podejmuje się obrony opozycjonisty, który przed laty został skazany za zabójstwo czwórki dzieci. W sprawie pojawiają się nowe dowody, a Kordian wpada w kłopoty. **22.40** Oszukać przeznaczenie *** – horror USA 2000 Reż. James Wong, wyk. Devon Sawa, Ali Larter, Kerr Smith **0.40** Co za tydzień – magazyn **1.15** Bates Motel (3)

Metro

6.15 Top of the Top Sopot Festival 2018: Top of the Top **6.50** Metro Art. **7.00** Andrzej Sołtysik przedstawia **7.25** Szkoła filmowa **8.25** Kryminalni (13) – serial krym. **9.30** Prawo Agaty (8) – serial **10.30** Jak to robią zwierzęta? **11.00** Jak to jest zrobione? **11.30** Celnicy na straży Europy **12.30** Usterka (11, 2) **13.35** Dr House (14-17) – serial obyczaj. **17.35** Fani czterech kółek **19.35** Ciężarówką przez Wietnam **20.35** Gorączka złota **21.35** Parker na złotym szlaku **22.35** Lucyfer (15, 16) – serial fantastyczny **0.30** Nagi instynkt przetrwania: Elita **2.30** Szpital (877) **3.30** Szkoła filmowa **4.00** Sąd rodzinny (204)



Miss Agent

6.00 Szkoła **6.55** Papiery na szczęście (218, 219) **7.55** Ukryta prawda **11.00** Idealna niania **11.45** Zagadki losu **12.45** Szpital **13.50** Sąd rodzinny **14.50** Ukryta prawda **15.50** Tajemnice miłości **16.50** Zagadki losu **17.55** Ten moment **18.30** Papiery na szczęście (220) – serial obyczaj. **19.00** Ukryta prawda – serial fab.-dokum. **20.00** True Love **21.00** *** Miss Agent – komedia sens. USA 2000, reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock **23.20** **** Wiek Adaline – melodramat USA/Kan. 2015, reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively **1.35** Krwawa układanka

TV 4

8.00 Nasz nowy dom **9.00** Pierwsza miłość (3572) **9.50** Łowcy skarbów. Kto da więcej **10.50** Hardkorowy lombard **11.50** Święty (7, 8) **12.55** Detektywi w akcji (4) **13.55** STOP Drogówka **16.00** Policjantki i policjanci (985) **17.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (986) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (654) **21.00** Love Island. Wyspa miłości **22.00** *** Kommando – film sens. USA 1985 **23.55** *** Pułapka – thriller Bułg./USA 2017

TV 6

7.00 Słoneczny patrol (10-12) **10.00** Kobra – oddział specjalny (13) **11.05** Galileo **12.05** Miodowe lata (20, 5, 31) **14.00** Policjantki i policjanci (511) **15.00** Pamiątniki z wakacji **16.00** Agenci. Biuro detektywistyczne (4) **17.00** Medicopter 117 (59) **18.05** Miodowe lata (3, 6, 45) **20.00** Galileo **21.00** CSi: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (184, 185) **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (268) **0.00** *** Sądna noc – film sens. USA/Jap. 1993

Nowa TV

6.00 Wehikuł czasu **6.15** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.20** Gliniarze (254) **8.20** 48 h. Zaginięni (125) **9.20** Na ratunek 112 (147, 148) **10.20** Szpital dziecięcy (25) **11.20** Gliniarze (255) **12.20** 48 h. Zaginięni (125) **13.20** Świat według Kiepskich (456-459) **15.05** Chłopaki do wzięcia **16.20** Rolnicy. Podlasie **17.15** Polacy za granicą **18.15** Bogaty dom – biedny dom **19.15** Więzienie **20.00** 48 h. Zaginięni (126) **21.00** Zdrady (156) **22.00** Chirurdzy (190) **22.55** Kabaretowa Dynastia **0.50** Historie o duchach **1.40** Łowcy cieni. Pod presją (3) **2.40** Sala operacyjna **3.05** TV Okazje **3.50** Nowa rewia kabaretowa

Ale Kino+	Kino Polska	Polsat Film	Stopklatka D3 FI	Canal+ Premium	HBO
12.25 Praktyczny pan – film anim. Polska 2020 12.45 Film noir 13.45 Listy do więzienia 14.30 *** Papierowe gody – komedia Polska 2016 16.10 Lata świetlne 16.50 Niebezpieczne listy Choderlosa de Laclos 17.55 Bajka na niespokojny sen 18.20 *** The Duff [#ta brzydka i gruba] – komedia USA 2015 20.10 *** Pojmani – thriller Kan. 2014 22.10 Lina (1) 23.15 *** Czekaając na barbarzyńców – dramat obyczaj. Włochy/USA 2019	9.10 *** Władcy przygód. Stąd do Oblivio – film przygod. Polska 2019 11.25 *** Serce, serduszko – dramat obyczaj. Polska 2014 13.45 *** Przekłeta ameryka – dramat obyczaj. Polska 1991 15.50 *** Sławna jak Sarajewo – komediodramat Polska 1987 18.00 Kabaretowy rejs 20.00 **** Rozmowy kontrolowane – komedia Polska 1991 22.05 *** Wtorek – komediodramat Polska 2001 23.55 *** Supernova – thriller Polska 2019	8.30 Przyjaciółki (203, 204) 10.30 Świat według Kiepskich (142-143, 200-201, 25) 13.15 *** Karate Kid – film przygod. USA/Chiny 2010 16.10 *** Więzień labiryntu – film sf W. Bryt./USA 2014 18.35 ** Pięta fala – film sf USA/W. Bryt. 2016 21.00 ** Nieobliczalny – film sens. USA/W. Bryt./Rum. 2006, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal 23.00 *** Misjonarz – thriller USA 2007, reż. Dolph Lundgren, wyk. Dolph Lundgren	8.10 Co ludzie powiedzą? (6) 8.50 Allo, Allo (81-83) 10.50 Przygody Merlina (7) 11.50 Diabli nadali (2, 3) 12.50 Katastrofy w przestworzach 15.05 * Znaki destrukcji – film sf Kan. 2014 17.00 Hudson i Rex (13) 18.00 Wojny magazynowe: Kanada 19.00 Łowcy okazji 20.00 *** Mścicielka – thriller Fr./Kan./USA 2016 22.00 ** Po śladach mordercy – thriller USA 2021 23.55 *** Zaginiona – thriller USA 1993 2.25 *** Poniedziałek – dramat obyczaj. Polska 1998	11.35 Matka 12.10 **** Kraina lata – dramat woj. W. Bryt. 2020 13.50 *** Droga zwycięzcy – dramat obyczaj. USA 2021 15.50 *** Szalony świat Louisa Waina – film biograf. W. Bryt. 2021 17.40 Łapu-Capu 17.45 *** Ziemia nicyja – film sens. Meksyk 2020 19.40 Orły 2023 – 25. Polskie Nagrody Filmowe 22.15 **** Aida – dramat woj. Bośnia-Herceg./Austria/Rum./Hol./Niemcy/Polska/Fr./Turcja/Norw. 2020 0.00 Syndrom Hamleta – film dokument.	10.25 *** Fantastyczna podróż Margot i Marguerite – komedia Fr. 2020 11.55 **** Przy odrobinie szczęścia – film obyczaj. Irł./USA 2021 13.25 Angielka (3, 4) 15.10 *** King: Mój przyjaciel lew – film przygod. Fr. 2022 16.50 Hacks (1, 2) 18.00 **** Star Trek – film sf USA/Niemcy 2009 20.10 The Last of Us (8) 21.10 Peacemaker (7) 21.50 **** Matrix – film sf USA 1999 0.05 *** Milczący las – dramat obyczaj. Niemcy 2022
Polsat 2	TVP Seriale	AXN	13 Ulica	FOX	BBC First
8.00 Trudne sprawy 9.00 48 h. Zaginieni (125) 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat według Kiepskich (262-264) 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Dlaczego ja? 18.00 48 h. Zaginieni (126) 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarzenia 21.00 Gliniarze 22.00 Dlaczego ja? 23.00 Świat według Kiepskich (545, 546) 0.00 Malanowski i Partnerzy 1.00 Zdrady 2.00 Wydarzenia	6.15 Na sygnale (214, 215) 7.20 Ojciec Mateusz (12) 8.20 Komisarz Alex (151) 9.10 Złotopolscy (717) 9.40 Klan (631) 10.20 Na dobre i na złe (440) 11.20 Ranczo (13) 12.15 Rodzinka.pl (73, 74) 13.25 Ojciec Mateusz (300, 301) 15.25 Komisarz Alex (152) 16.15 Na sygnale (216, 217) 17.25 Ranczo (14, 15) 19.35 Ojciec Mateusz (302, 13) 21.30 Ranczo (16, 17) 23.35 Ojciec Mateusz (303) 0.25 Na sygnale (428-431) 2.40 Echo serca (26)	6.00 Leo Mattei (5) 7.10 Chicago Med (18, 19) 9.05 The Good Doctor (16, 17) 11.00 Leo Mattei (5, 6) 13.25 Chicago Med (20, 21) 15.20 The Good Doctor (18, 19) 17.15 Hotel Transylwania 3 – film anim. USA/Korea Pd. 2018 19.15 *** Mroczna Wieża – film fantasy USA 2017 21.05 S.W.A.T. (6, 7) 22.54 AXN Play-Watch 23.00 **** Life – horror USA/W. Bryt. 2017 1.05 S.W.A.T. (6) 1.55 The Good Doctor (18, 19) 3.50 Chicago Med (20, 21)	5.15 Pogrzebani za domem 8.00 Chicago Fire (13, 14) 10.00 Agenci NCIS: Nowy Orlean (19, 20) 12.00 Agenci NCIS: Los Angeles (17, 18) 14.00 Dowody zbrodni (14, 15) 16.00 Chicago Fire (15, 16) 18.00 Agenci NCIS: Nowy Orlean (22, 23) – serial krym. 20.00 Agenci NCIS: Los Angeles (19, 20) – serial krym. 22.00 Blanca (2) – serial krym. 23.10 Balthazar (1) 0.20 *** Zabójcze źródła – film krym. Fr. 2017, reż. Bruno Bontzolakis, wyk. Julie de Bona	5.10 Kości (14-17) 9.00 Mentalista (10, 11) 10.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) 12.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18) 14.40 Gotowe na wszystko (1, 2) 16.30 Dr House (6, 7) 18.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) 20.10 NCIS: Hawai'i (1) 21.05 La Brea (4) 22.00 Zagubiony w czasie (1) (s.5) 22.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14) 23.50 NCIS: Hawai'i (1) 0.45 Kości (16, 17)	8.40 Ojciec Brown (9) 9.35 Lewis (7) 10.30 Śmierć pod palmami (2) 11.30 Doktor Who (7) 12.25 Z pamiętnika położnej (2) 13.20 Ojciec Brown (9) 14.15 Lewis (7) 15.10 Śmierć pod palmami (2) 16.10 Doktor Who (8) 17.10 Z pamiętnika położnej (1) 18.10 Ojciec Brown (14) 19.05 Lewis (8) 20.00 Śmierć pod palmami (3, 4) 22.00 Wina (3) 23.00 **** Sherlock i upiorna panna młoda – film krym. W. Bryt. 2016 0.35 Z pamiętnika położnej (1)
Eurosport 1	Eurosport 2	Polsat Sport	TVP Sport D3 FI	Canal+ Sport	Canal+ Sport 5
5.00 (L) Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku 12.30 Kolarstwo: Paryż-Nicea 13.15 (L) Kolarstwo: Tirreno-Adriatico 16.00 (L) Kolarstwo: Paryż-Nicea 17.00 Narciarstwo alpejskie: PŚ mężczyzn w Aspen 18.15 Narciarstwo alpejskie: PŚ kobiet w Kvitfjell 19.15 Kolarstwo: Paryż-Nicea 20.00 Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku 21.00 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy 22.30 Kolarstwo: Tirreno-Adriatico 23.45 Kolarstwo: Paryż-Nicea	11.00 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy 12.30 (L) Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku 15.30 Snowboard: MŚ w Bakuriani 16.30 Narciarstwo dowolne: MŚ w Bakuriani 17.30 Kolarstwo: Tirreno-Adriatico 18.30 Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku 20.00 Surfing: Banzai Pipeline w Pupukei 21.00 Kolarstwo: Tirreno-Adriatico 21.45 Kolarstwo: Paryż-Nicea 22.30 Narciarstwo alpejskie: PŚ mężczyzn w Aspen 23.30 Narciarstwo dowolne	6.00 Siatkówka: Jastrzębski Węgiel – Slepsk Malow Suwałki 8.30 Boks 10.00 Polskie skocznie 11.00 Siatkówka: Aluron CMC Warta Zawiercie – Asseco Resovia Rzeszów; LUK Lublin – Projekt Warszawa; Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Cuprum Lubin 17.30 (L) Siatkówka: Moya Radomka Lotnisko Radom – BKS Bostik Bielsko-Biała 20.30 (L) Siatkówka: GKS Katowice – PSG Stal Nysa 23.00 Piłka nożna: ACF Fiorentina – AC Milan 1.00 Boks	8.30 Piłka nożna: Pogoń Szczecin – Raków Częstochowa 10.40 Biatlon: PŚ w Nowym Mieście na Morawach 13.30 Lekkoatletyka: Halowe ME w Stambule: 4. dzień 16.00 Jeździectwo: Cavaliada Kraków: Skoki przez przeszkody – konkurs Grand Prix 18.05 Piłka nożna: Pogoń Szczecin – Raków Częstochowa 20.10 Gol 22.00 Sportowy wieczór 22.40 Real Madryt – biała legenda 23.40 Skróty meczów LM UEFA: 1/8 finału 1.20 Boks: Gala w Veronie	9.00 Koszykówka: NBA: Los Angeles Lakers – Golden State Warriors; Dallas Mavericks – Phoenix Suns 13.00 Piłka nożna: Stade Rennais – Olympique Marsylia 15.30 Sport+ 16.30 Ligue 1 Review 17.25 Basket+ 17.40 Magazyn LaLiga Santander 18.40 Studio 18.55 (L) Piłka nożna: Radomiak Radom – KGHM Zagłębie Lubin 21.00 Ekstraklasa po godzinach 22.00 Wysoki pressing 23.00 Jej Wysokość Premier League 0.00 Ekstrapaka	9.35 To jest żużel – jedziemy dalej 10.15 Piłka nożna: Real Betis – Real Madryt 12.25 Wysoki pressing 13.30 The LEGENDS z Tomkiem Ćwiąkałą: Christian Karembu; Markus Babbel 14.30 Piłka nożna: Rayo Vallecano – Athletic Club 16.40 To jest żużel – jedziemy dalej 17.15 Liga+ Extra 19.00 Koszykówka: NBA: Dallas Mavericks – Phoenix Suns; Los Angeles Lakers – Golden State Warriors 23.00 Basket+ 23.15 Ligue 1 Review 0.20 Piłka nożna
Eleven Sports 1	Polsat Sport News	TVN 24	Polsat News	TVP Info D3 FI	TVP 3 D3 FI
6.00 Piłka nożna: FC Barcelona – Valencia CF 8.00 Piłka nożna: SSC Napoli – SS Lazio 10.00 Piłka nożna: RC Lens – Lille OSC 12.00 Piłka nożna: Real Sociedad – Cádiz CF 14.00 LaLiga Smartbank 15.00 Ligue 1 Uber Eats 16.00 Serie A TIM 17.00 LaLiga Santander 18.00 La Manita 18.25 (L) Piłka nożna: US Sassuolo Calcio – US Cremonese; Torino FC – Bologna FC 1909 23.00 Eleven Gol 0.00 Piłka nożna: Real Sociedad – Cádiz CF	6.00 Koszykówka: Energa Basket Liga 9.30 Łyżwiarstwo szybkie: MŚ w Heerenveen 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Łyżwiarstwo szybkie: MŚ w Heerenveen 15.00 Boks 18.00 Piłka nożna z archiwum 20.30 Łyżwiarstwo szybkie: MŚ w Heerenveen 23.00 Piłka nożna 1.00 MMA: Babilon MMA: Gala 27 w Skierniewicach – walka w wadze półciężkiej 28.01.2022: Łukasz Sudolski – Michał Pasternak	12.00 Serwis informacyjny 12.25 Biała jazda 12.30 Serwis informacyjny 13.25 Biała jazda 13.30 Serwis informacyjny 13.55 Biznes 14.00 Serwis informacyjny 14.55 Biznes 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes 0.00 Fakty po Faktach	8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 13.30 W rytmie dnia 13.55 Pogoda 14.00 W rytmie dnia 14.55 Pogoda 15.00 W rytmie dnia 15.50 Wydarzenia 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 W rytmie dnia 17.30 Punkt widzenia 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debata dnia 21.00 Raport dnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.15 Punkt widzenia 1.20 Wydarzenia wieczorne	11.29 Serwis Info 12.00 INFO Raport 13.29 Serwis Info 15.29 Info dzień 16.30 Rodzina i praca 16.40 Info dzień 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.30 O co chodzi 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi! 19.12 Info kultura 19.17 Alarm! 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Minęła 20-ta 21.00 Nie da się ukryć 21.20 Serwis Info 21.50 W tyle wizji 22.25 Serwis Info 22.30 W tyle wizji. Extra 23.00 Info wieczór	11.15 TVP3 INFO 12.45 Express regionów 12.55 Agrobiznes extra 13.05 Agropogoda 13.15 TVP3 INFO 14.45 Express regionów 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.50 Przepis dnia 16.00 TVP3 INFO 16.10 Pogoda 16.15 Echa dnia 16.45 Express regionów 16.50 Pogoda 20.35 Tajemnice (91) 21.25 Dziennik regionów – zapowiedź 22.10 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.45 Zamknięty świat 23.10 Całkiem niezła historia 23.25 Agorozmowa
TVP Rozrywka	Planete+	BBC Earth	Discovery Channel	TVN Turbo	TVN Style
10.05 Wojciech Cejrowski – boso przez świat 10.45 Postaw na milion 11.35 Gra słów. Krzyżówka 12.05 Familiada 12.40 Va banque 13.15 Alternatywy 4 14.20 Rodzinka.pl 15.20 Program rozrywkowy 15.45 You Can Dance – nowa generacja 17.30 Gra słów. Krzyżówka 17.55 Va banque 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.10 Makłowicz w podróży 19.40 Postaw na milion 21.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat 22.40 The Voice Kids	6.45 Życie na wyścigach 9.10 Zwierzęta Wajraka 9.50 360° – świat bez granic 12.00 Bahamy. Daleko od świata 14.00 Egipt z góry 16.00 360° – świat bez granic 17.00 Dzika przyroda Indii 18.00 Świat z góry 19.00 Historia Wielkiej Brytanii w kolorze 21.00 Dzieci Słońca – dawni władcy Ameryk 23.05 Jak budowano piramidę Cheopsa 0.50 Prawda o rzeczach podstawowych 2.05 W poszukiwaniu polskiego Schindlera	11.50 Korea Pd. z Aleksandrem Armstrongiem 12.50 Dzikie psy 13.50 W okowach mrozu 15.50 Życie na pustkowiu 16.50 Chiny: starodawne królestwo przyrody 17.55 Korea Południowa z Aleksandrem Armstrongiem 18.55 Ostatnie zawody świata 19.55 Fenomeny współczesnego życia 20.55 Życie na pustkowiu 21.55 W okowach mrozu 23.00 Korea Południowa z Aleksandrem Armstrongiem 0.00 Fenomeny współczesnego życia	8.00 Zoom na architekturę 9.00 Klan z Alaski 10.00 Gorączka złota 11.00 Przetrwać nad Jukonem 12.00 Ekstremalna Alaska 13.00 Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności 15.00 Złomowisko PL 16.00 Na tropie dzikich zwierząt (1) 16.30 Jak funkcjonuje miasto? (1) 17.00 Nic do zgłoszenia 18.00 Polscy truckersi 19.00 Złomowisko PL (1) 21.00 Nic do zgłoszenia 22.00 Największe napady świata 23.00 Donald Trump: Sztuka kłamstwa	9.55 Będzie pan zadowolony 10.25 Rodacy w akcji 10.55 Usterka (11) 11.55 Zakup kontrolowany 12.55 Pomoc drogowa 24h 13.40 Zawodowi handlarze 15.10 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Naprawy nie do naprawy 19.00 Największe polskie katastrofy 20.00 Dobra robota 20.45 77 aut, których nie kupicie 21.15 Ratujemy klasyki 22.00 Raport Turbo 22.20 101 gadżetów motoryzacyjnych 22.55 Automaniak	10.25 Perfekcyjna pani domu 11.30 Kuchenne rewolucje 12.35 Jestem z Polski 13.35 Związki z modą 14.40 Totalne remonty Szelągowskiej 15.40 Zgłoś remont 16.40 Ugotowani 17.40 Kuchenne rewolucje 18.45 True Love 19.45 W czym do ślubu? 20.15 Salon sukien ślubnych: Polska 3 20.45 Biznesy pełne pasji 21.15 Kobieta na krańcu świata 21.50 In vitro – nauka czy cud 2 22.25 Mieszkanie na miarę 23.25 Inspirujące kobiety

SERIALE

Klan

TVP 1 17:55

Ula opowiada ojcowi i Grażynie o wizycie męża Anety. Kornel uważa, że należy pójść na ugodę. Elżbieta robi porządki w domu Beaty i Piotra. Czekają na nich z obiadem. Gdy wracają, zauważają, że coś jest nie tak. Dominika i Karol chcą się jak najszybciej przeprowadzić.

Pierwsza miłość

POLSAT 18:00

Wenera stara się pomóc Marysi w trudnych chwilach. Chce skupić jej uwagę na tym, co wciąż ich łączy. Pojawienie się Laury burzy nastrój. Kaśka jest pod wrażeniem umiejętności Fabiana, który sam naprawił hulajnogę. Zauważają kogoś, kto umyślnie niszczy wypożyczoną hulajnogę.

Na Wspólnej

TVN 20:15

Nina mdleje przed szkołą, ratują ją Zimińska. Kamil twierdzi, że panuje nad nalogiem. Helenę odwiedza sąsiadka i dopytuje, gdzie mogłaby zabrać znajomego na dobry obiad. Kopciowa doradza jej wizytę w barze na Wspólnej.

Barwy szczęścia

TVP 2 20:10

Damian pomaga Beacie, która boryka się z awarią w kuchni. Wybierają się po lunch. Pomyłkowo Wójcik zabiera telefon Beaty, więc nadarza się kolejna okazja do spotkania. Kępski pomaga Oliwce przy wymianie opony w aucie. Patryk urządza jej scenę zazdrości. Oliwka zwierza się Madzi, że nie wie, czy powinna z nim być. Tomasz mówi Grażynie o kryzysie w związku z Iwoną.



SERIAL

M jak miłość

TVP 2 20:55

Julia odkrywa, że jest bezpłodna. Załamana wysłała SMS do Budzińskiego i próbuje popełnić samobójstwo. Weronika spotyka się z ojcem swojego dziecka, Oskarem. Jest mu winna pieniądze. Kamil sugeruje Weronice, że matka Poli jest oszustką i kłamie w sprawie ciąży. Gryc postanawia skorzystać z pomocy agencji Marcina. Obawia się, że Weronika zniszczy życie jego przyjacieli.



SERIAL

Romance TV

5.45 ★★★ Talar szczęścia – baśń filmowa Niemcy 2021 7.40 Tonio & Julia 9.30 Lena Lorenz 11.25 Rejs ku szczęściu 13.20 Zwierzyniec doktor Mertens (1) 14.20 ★★★ Życie to nie przedszkole – komedia Niemcy 2020 16.15 ★★★ Trzyizbowe mieszkanie – komedia Niemcy 2021 18.05 Statek marzeń 20.00 ★★ Gdy kobiety odchodzą – komedia Niemcy 2017 21.55 ★★ Rybak szuka żony – komedia rom. Niemcy 2018 23.50 Lena Lorenz

TVN Fabuła

10.05 Na noże (5) 11.05 Dziewczyny z Hollywood 11.20 Na Wspólnej (3483, 3484) 12.25 Julia (117) 13.00 Przepis na życie (7) 14.00 Brzydula (218, 219) 15.05 Kino Buzz TOP5 15.15 Lekarze (6) 16.15 Prawo Agaty (9) 17.15 Po drugiej stronie kamery 18.20 Grinch – film anim. 20.00 ★★★ Sekrety i grzeszki – komediodramat USA 2011 22.30 ★★★★★ Na krawędzi – film sens. USA/Wł./Fr./Jap. 1993 0.50 ★★★ Nieuchwytny – film sens. USA 1996

AMC

9.30 Zoom In 9.40 ★★ Mroczna miła – thriller W. Bryt. 2017 11.30 ★★ Atak paniki – thriller Kan. 2016 13.05 ★★ Kingslayer – film przygod. W. Bryt. 2022 15.00 ★★★ Inspiracja – horror Kan. 2016 16.45 ★★ Jack Frost – horror USA 1997 18.30 Zoom In 18.40 ★★ Rekiny lodolamacze – film sf USA 2016 20.25 ★ Przymierze III: Demony – horror USA/Kan. 2003 22.00 Creepshow (1, 2) 0.05 ★★★★★ Halloween – horror USA 1978

TTV

DVB

8.55 Szpital 9.55 Gogglebox. Przed telewizorem 10.55 Ukryta prawda 11.55 Ten moment 12.55 Ukryta prawda 13.55 Damy i wieśniaczki. Ukraina 15.00 Królów życia (1) 15.45 Express 16.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17.05 Usterka 17.45 Express 18.05 DeFacto 18.35 Złomowisko PL 19.45 Express 20.00 Zakup w ciemno 21.05 Życie na kredycie 21.45 Express 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 0.05 99 – Gra o wszystko. VIP 3

Fokus TV

DVB

7.25 Pod lupą 7.50 Rolnicy. Podlasie 8.50 Kryptonim szef 9.50 Co jemy w samolotach 10.50 Starożytni kosmici 12.45 OSP. Na ratunek! 13.50 Drwale 15.45 Wojny przewoźników 16.40 Wojny magazynowe 18.00 Gwiazdy lombardu 19.00 Działkowcy 20.00 Autostrada przez piekło 21.00 Drwale z Dolomitów 22.00 Starożytni kosmici 23.00 Apokalipsa Hitlera 0.00 Śmierć na 1000 sposobów 1.00 Rolnicy. Podlasie

TV Puls

8.00 Lombard. Życie pod zastaw (602, 447) 10.00 Prawdziwe motywy 11.00 Zaklinaczka duchów (21, 22) 13.00 Lombard. Życie pod zastaw (448) 14.00 Rodzinny interes (207) 15.00 Lombard. Życie pod zastaw (450) 16.00 Prawdziwe motywy 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (604, 605) 20.00 ★★ Zabójcze polowanie – film sens. Kan. 2010 22.00 ★★ W otchłani – thriller Kan./USA 2018 0.10 Dzielnica strachu (125)

National Geographic

12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: uzbrojenie i taktyka 13.00 Koszmarna wyprawa 14.00 Złapać przemytnika 15.00 Alarm na lotnisku: Peru 16.00 Tajemnice strefy 51 17.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy 18.00 Niezwykłe zjawiska pogodowe 19.00 Niszczycielskie żywioły 20.00 Katastrofa w przestworzach 22.00 Alarm na lotnisku: Peru i Brazylia 23.00 Katastrofa w przestworzach – raport specjalny 0.00 Katastrofa w przestworzach

Nat Geo Wild

8.00 Walki zwierząt 10.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Dzikie obliza Botswana 13.00 Niezwykły dr Pol 14.00 Największy myśliwi Afryki 15.00 Świat drapieżników: więzy krwi 16.00 Parki narodowe Ameryki 17.00 Parki narodowe USA: niedźwiedzie 18.00 Doktor Ole i świat zwierząt 19.00 Najgroźniejsze węże świata 20.00 Projekt Photo Ark 21.00 Niezwykły dr Pol 23.00 Zwierzęta w amoku 0.00 Wrogi świat 1.00 Węże w mieście

Puls 2

9.45 Summer i Todd – Na słonecznej farmie 10.00 Przytul mnie 10.25 Agi Bagi 10.40 Bing 11.00 Smerfy 12.00 Scooby Doo 13.00 Dolina Muminków 14.00 Mustang – Duch wolności 15.00 Miraculum: Biedronka i Czarny Kot 16.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata 16.35 Pingwiny z Madagaskaru 18.20 Smerfy 19.00 Psi patrol 20.00 Lombard. Życie pod zastaw (604) 21.00 Dzielnica strachu (125, 126) 23.00 Wstydlive choroby

CBS Reality

6.00 Ekstremalni egzekutorzy 8.00 Straż graniczna USA. Mosty na Rio Grande 9.00 Hardkorowy lombard 11.00 Loty na granicy śmierci 13.00 Psie nawyki do poprawki 14.00 Hardkorowy lombard 16.00 Na straży australijskich granic 18.00 Na straży amerykańskich granic 19.00 Rutynowa kontrola trzeźwości 21.00 Geneza seryjnego mordercy 22.00 Nadmorskie zbrodnie 23.00 Najgroźniejszy morderca świata 2.00 Zdrady

TVP Dokument

DVB

11.55 Wybudzeni 12.30 Polskie dziedzictwo 13.10 Lena na Bałkanach 13.35 Tomek na granicach... Rzeczypospolitej 14.05 Tajemnice zwierząt 15.00 Dania dzika i cudowna 16.05 Penicylina – rewolucja w medycynie 17.05 Europejskie rzeki graniczne 18.10 Katia nadciąga: nieuchronny katastrofizm 19.10 Wszystkie kolory świata 20.10 Czy warto było tak żyć 21.00 O Polskę trzeba walczyć 22.00 Pamięć 22.50 Fenomen polskości

Zoom TV

9.40 Wojny magazynowe: Kanada 10.40 Dom w cenie mieszkania 11.10 Dbamy o czyste powietrze 11.15 Zakazana historia 12.20 Sekrety Biblii 13.20 ★★★★★ Gang Olsena znowu w akcji – komedia Dania 1977 15.30 Polak potrafi 16.25 M.A.S.H. (17-20) 18.45 I love kabaret Extra 19.00 I love kabaret 19.55 Hity polskiego kabaretu 20.55 ★★★★★ Dobre zabijanie – dramat krym. USA 2014 23.00 Magia nagości. Niemcy 0.05 Magia nagości

TLC

8.00 Kiedy dzieci mają dzieci 9.00 Rodzina 10+ 10.00 Poligamista szuka żony 11.00 Wiza na miłość: David i Annie 12.00 Wiza na miłość: Loren i Alexei, rodzina 2+2 13.00 Dr Pryszczyla 14.00 Salon sukien ślubnych: Indie 15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy 18.00 Dr Pryszczyla 19.00 Kolekcjonaria 20.00 Wiza na miłość: Darcey i Stacey 21.00 Wiza na miłość: na odwrót 23.00 Skórce na ratunek

TVP Historia

DVB

9.35 Sensacje XX wieku 10.25 Dunaj 11.15 Poczet Wielkich Hetmanów 11.40 Dziewczyna ze zdjęcia 12.10 Głosy 12.55 ★★★★★ Kuba – film przygod. USA 1979 15.05 Wszystkie kolory świata 16.00 Dzika Kanada 16.55 Przeźreń pamięci 17.30 Wojenne dziewczyny (4) 18.20 Flesz historii 18.40 Spór o historię 19.15 On wierzył w Polskę 20.15 Historia w postaciach zapisana 22.20 Sady, przesady 23.05 Pearl Harbor 0.00 Szerokie tory

WP

7.35 Morderstwo od kuchni (1) 9.30 Policjanci z sąsiedztwa 10.25 Wojny sąsiedzkie 11.20 W Polskę na weekend 11.50 WP News 12.00 Gospodarze – czym chata bogata 12.55 Nowe życie starych domów 13.55 Wyremontuj i pokochaj 14.50 Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver 16.50 WP News 16.55 Gospodarze – czym chata bogata 17.50 Policjanci z sąsiedztwa 19.50 Puc z Hitlera 20.50 Atak na Amerykę: historia lotu 93 21.50 Mistrzowie kabaretu

PYTAJ
W KIOSKACH
I SALONACH
PRASOWYCH

...ska zdradzona
nasza
HISTORIA

Dziękuję wielkiemu męstwie
Bismarckowi i jego wieloletniemu
kolei. Wschodzący: rozprawa na dekady
współczesnej historii.

Powojenne Niemcy
budowali ludoz...

Kompanie karno...

Niespełniona miłość

**Morderczy obóz pracy
dla dzieci w Łodzi**

czyli niemiecki terror wobec najmłodszych

TVP1
D3
SERIAL 20:30

Korona królów. Jagiellonowie

7.00 Msza święta **7.30** Kościół z bliska **8.00** Wiadomości **8.10** Kwadrans polityczny **8.25** Informacje kulturalne **8.30** Pogoda **8.40** Ranczo (22) **9.40** Komisarz Alex (160) **10.40** Ojciec Mateusz (59) **11.30** Leśniczówka (674) **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **12.55** Bliskie spotkania ze zwierzętami **14.00** Wspaniałe stulecie (214)

15.00 Wiadomości

15.20 Alarm! – magazyn

15.35 Gra słów. Krzyżówka

16.05 Przysięga (822)

– serial obyczaj. Turcja

17.00 Teleexpress

17.15 Jaka to melodia?

17.55 Klan (4118) (s.25)

18.20 Leśniczówka (675)

Blażej nie pojawia się na własnym przyjęciu urodzinowym w „Borowiku”, bo spędza czas z Anną i Wiktorem, którzy przygotowali mu wieczór atrakcji.

19.00 Jeden z dziesięciu

19.30 Wiadomości

20.15 Alarm! – magazyn

20.30 Korona królów. Jagiellonowie (29)

Wrzesień 1406 r. Mszczuj opowiada królowi, dlaczego zastawili w karczmie pułapkę na rajcę Andrzeja Wierzyńka.

21.05 Marzec '68 – melodramat

*** Polska 2022 (s.4)

Reż. Krzysztof Lang, wyk. Vanessa Aleksander, Ignacy Liss, Ireneusz Czap

23.15 Kłątwa góry. Śladami pierwszych zdobywców

– film dokument. (s.25)

0.30 Ocaleni – talk show

TVP2
D3
FILM 23:35

Czarny mercedes

5.05 Na sygnale (303) **5.35** M jak miłość (1564) **6.30** Piotr Mohyła i jego historia **6.55** Rodzinka.pl (284) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Przyrodnik na tropie **11.50** Barwy szczęścia (2770) **12.30** Koło fortuny **13.15** Akacja 38 (41) – serial obyczaj. **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (379) – serial obyczaj.

15.05 Powrót na wyspę (5)

– serial obyczaj. Włochy

15.50 Przepis dnia – magazyn

16.00 Koło fortuny – teleturniej

16.35 Familiada – teleturniej

17.15 Zakazany owoc (171)

Yigit odmawia spotkania się przy kolacji z Emirem i Canerem. Kaya i Leyla całują się pierwszy raz.

18.00 Panorama

18.20 Va banque – teleturniej

18.45 Akacja 38 (42) – serial

obyczaj. Hiszpania

19.30 Barwy szczęścia (2770)

20.00 Przepis dnia – magazyn

20.10 Barwy szczęścia (2771)

– serial Polska (s.25)

20.45 Kulisy „M jak miłość”

20.55 M jak miłość (1715)

– serial Polska (s.25)

21.55 Na sygnale (433) – serial

obyczaj. Polska

22.35 Izabela, królowa Hiszpanii (58) – serial Hiszpania

23.35 Czarny mercedes – film

*** kryminalny Polska 2019

Reż. Janusz Majewski, wyk. Maria Dębska, Aleksandar Miličević, Artur Zmijewski

1.45 Cena prawdy – thriller

**** USA 2008

Polsat
D3
FILM 22:10

Dzień Niepodległości

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.40** Małanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny **10.40** Dlaczego ja? **11.40** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Wydarzenia **13.20** Interwencja – magazyn **13.40** Trudne sprawy (1158) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (1204) – serial fabularno-dokumentalny

15.50 Wydarzenia

16.10 Pogoda

16.15 Interwencja – magazyn

16.30 Na ratunek 112 (760)

17.00 Gliniarze (769)

Współwłaścicielka jednego z warszawskich barów zostaje zastrzelona. Detektywi ustalają, że kobieta była skłócona ze współnikiem i że od pewnego czasu prowadziła wystawne życie.

18.00 Pierwsza miłość (3574)

– serial Polska (s.25)

18.50 Wydarzenia

19.25 Gość „Wydarzeń”

20.05 Ninja Warrior Polska

– show

22.10 Dzień Niepodległości

*** – film sf USA 1996

Reż. Roland Emmerich, wyk. Will Smith, Bill Pullman, Jeff Goldblum

W kierunku Ziemi zmierzają olbrzymie rozmiarów obiekty z kosmosu. Wbrew początkowym przypuszczeniom okazuje się, że nie jest to asteroida, ale statek kosmiczny przybyszów z innej planety.

1.20 Strzelec wyborowy – film

*** sensacyjny USA 2021

TVN
D3
TELETURNIJ 16:20

Kto to wie?

6.05 Ukryta prawda **7.00** Doradca smaku **7.05** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Gościniec myśliwski”, Gdańsk **8.00** Dzień Dobry TVN **11.30** Kto to wie? – teleturniej **12.05** Ukryta prawda (1468) – serial fab.-dokument. **13.10** Sekrety życia (5) – serial fab.-dokumentalny **14.10** Ukryta prawda (1208) – serial fabularno-dokumentalny

15.15 Kuchenne rewolucje:

Bufet „Country”, Kobiór Magda Gessler walczy z problemami bufetu „Country”, który mimo dogodnego położenia przy uczęszczanej drodze krajowej nr 1 w Kobiórze nie cieszy się uznaniem klientów.

16.20 Kto to wie? – teleturniej

16.55 Sekrety życia (6)

17.55 Ukryta prawda (1469)

19.00 Fakty

19.55 Uwaga! – magazyn

20.10 Doradca smaku

20.15 Na Wspólnej (3585)

– serial Polska (s.25)

20.55 Milionerzy – teleturniej

Z okazji Dnia Kobiet odcinek specjalny, w którym o zwycięstwo walczą dwie pary: Magdalena Cielecka i Marta Kuligowska oraz Agata Kulesza i Agnieszka Suchora. Wygrana zostanie przeznaczona na podopiecznych Fundacji TVN.

22.20 Kuba Wojewódzki

– talk show

23.25 Sukcesja (1) – serial

obyczaj. USA 2018 (s.5)

0.40 Chyłka – Oskarżenie (2)

1.40 Superwizjer – magazyn

TVN7
D3
REALITY SHOW 11:00

Idealna niania

6.00 Szkoła **6.55** Szpital **7.55** Ukryta prawda **11.00** Idealna niania **11.45** Zagadki losu **12.45** Szpital **13.50** Sąd rodzinny **14.50** Ukryta prawda **15.50** Tajemnice miłości **16.50** Zagadki losu **17.55** Ten moment **18.30** Papiery na szczęście (221) – serial obyczaj. Polska **19.00** Ukryta prawda **20.00** True Love **21.00** **** 25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy – dramat obyczaj. Polska 2020, reż. Jan Holoubek (s.4) **23.25** **** Amerykański gangster – dramat krym. USA/W. Bryt. 2007, reż. Ridley Scott, wyk. Denzel Washington **2.40** Krwawa układanka

TV4
D3

8.00 Nasz nowy dom **9.00** Pierwsza miłość (3573) **9.50** Łowcy skarbów. Kto da więcej **10.50** Hardkorowy lombard **11.50** Święty (9, 10) **12.55** Detektywi w akcji (5) **13.55** STOP Drogówka **16.00** Policjantki i policjanci (986) **17.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (987) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (655) **21.00** Love Island. Wyspa miłości **22.00** *** Lwie serce – film sens. USA 1990 **0.25** ** Domino śmierci – film akcji USA 2019

TV6
D3

6.00 Detektywi w akcji (151) **7.00** Słoneczny patrol (13-15) **10.00** Kobra – oddział specjalny (14) **11.05** Galileo **12.05** Miodowe lata (3, 6, 45) **14.00** Policjantki i policjanci (512) **15.00** Pamiątniki z wakacji **16.00** Agenci. Biuro detektywistyczne (5) **17.00** Medicopter 117 (60) **18.05** Miodowe lata (18, 7, 28) **20.00** Galileo **21.00** Agenci NCIS: Los Angeles (5, 6) **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (269) **0.00** ** Ekstremiści – thriller Niemcy/W. Bryt./Luksemb./USA 2002

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.10** Info V4+ **11.30** Barwy szczęścia (2716) **12.00** Wiadomości **12.15** Młody Piłsudski (12, 13) **14.05** Giganci historii **15.00** Wiadomości **15.15** Alfabet Andrzeja Dobosza **15.35** Przyjaciele Misia i Margolci **16.00** Korona królów. Jagiellonowie (5) **16.30** Barwy szczęścia (2716) **17.00** Teleexpress **17.20** Studio Wschód **17.55** Nad Niemnem – magazyn **18.10** Studio Lwów **18.30** Informacje kulturalne **18.45** Czym żyje świat **19.05** Gra słów. Krzyżówka **19.30** Wiadomości **20.20** Ojciec Mateusz (189, 190) **22.05** Polonia 24 **22.35** Napisane życie. Wisława Szymborska **23.35** Leśniczówka (500) **0.00** Midnight News

TV Trwam
D3

9.00 Papież Polak do rodaków **9.45** Muzyczne chwile **10.15** Jak my to widzimy... **10.45** Zew natury **11.05** Mocni w wierze **12.20** János Esterházy. Niewymazana historia **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Ludwigi Maria Grignon de Montfort **15.25** Pod opieką Li-manowskiej Pani **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Sokolnik **17.10** Prosto o gospodarce **17.30** Zostań żołnierzem RP **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy małuch to potrafi **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Wędrowiec Polski **22.30** Żołnierz Niezłomny Kościoła

TVP Kultura
D3

8.00 Księga przestrzeni **8.45** Zaginione skarby **9.05** *** Braciszek – film Polska 2007 **11.00** Ogniem i mieczem (4) **12.05** Hiszpańskie lata Avy Gardner **13.10** Informacje kulturalne **13.35** *** Party przy świecach – komedia Polska 1980 **14.45** *** Kot w ścianie – dramat społeczny Bułg./Fr./W. Bryt. 2019 **16.30** Galeria sztuki na ekranie **17.35** Co dalej? **18.10** 25. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '88: Róbnym swoje – czyli 25 lat pracy artystycznej Wojciecha Młynarskiego **20.00** *** Kobieta z lodu – komedia rom. Czechy/Fr./Słowacja 2017 **21.55** Informacje kulturalne **22.20** Niech no tylko zakwitną jasionie – spektakl Polska 1998

Super Polsat
D3

6.00 SuperLudzie **6.30** Po prostu Kucek **7.35** Wszyscy razem śladem blue **8.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **10.00** Wydarzenia **10.30** Nasz nowy dom **11.30** Chirurdzy (228) **12.30** Świat według Kiepskich (430-431, 228) **14.15** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **15.50** Wydarzenia **16.10** Więcej „Wydarzeń” **16.20** Gość „Wydarzeń” **16.55** Nasz nowy dom **19.00** Świat według Kiepskich (583, 584) **20.05** Rolnicy – tak się żyje u nas na wsi **21.05** *** Dorwać byłą – komedia rom. USA 2010, reż. Andy Tennant, wyk. Jennifer Aniston **23.30** **** Jerry Maguire – dramat obyczaj. USA 1996, reż. Cameron Crowe, wyk. Tom Cruise

Metro
D3

6.15 Top of the Top Sopot Festival 2018 **6.50** Metro Art. **7.00** Andrzej Sołtysik przedstawił **7.25** Szkoła filmowa **8.25** Kryminalni (1) **9.30** Prawo Agaty (9) **10.30** Jak to robią zwierzęta? **11.00** Jak to jest zrobione? **11.30** Celnicy na straży Europy **12.30** Usterka (12, 3) **13.35** Dr House (16-19) **17.35** Fani czterech kółek – serial dokument. **19.35** Ciężarówką przez Wietnam – serial dokument. **20.35** Gorączka złota – serial dokument. **21.35** Lucyfer (17, 18) – serial fantastyczny **23.35** Dowody zbrodni (9) – serial sens. **0.30** Celnicy na straży Europy **2.00** Szpital (879) **3.00** Dla siebie, dla świata **4.00** Sąd rodzinny (205)

Nowa TV
D3

6.00 Wehikuł czasu **6.15** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.20** Gliniarze (255) **8.20** 48 h. Zaginieni (126) **9.20** Na ratunek 112 (149, 150) **10.20** Szpital dziecięcy (26) **11.20** Gliniarze (256) **12.20** 48 h. Zaginieni (126) **13.20** Świat według Kiepskich (460-463) **15.05** Chłopaki do wzięcia **16.20** Rolnicy. Podłaskie **17.15** Polacy za granicą **18.15** Bogaty dom – biedny dom **19.15** Więzienie **20.00** 48 h. Zaginieni (127) **21.00** Zdrady (157) **21.55** Chirurdzy (191) **22.55** Kabaretowa Dynastia **0.50** Historie o duchach **1.40** Łowcy cieni. Pod presją (4) **2.40** Sala operacyjna **3.05** TV Okazje **3.50** Nowa rewia kabaretowa

Ale Kino+

10.55 Polański, Horowitz. Ho-metown **12.20** Genius loci – film anim. **12.45** Film noir **13.45** Matka – film krót. **14.30** *** Moja mała Zoe – dramat obyczaj. **16.30** Porachunki **16.50** Michael Haneke. Kody **18.00** **** Gdy Hitler ukradł różowego królika – dramat hist. Niemcy/Szwajc./Wł. 2019 **20.10** *** Pojedynek na głosy – komediodramat W. Bryt. 2019 **22.15** Tygrysyce menopauzy (s.25) **23.20** *** Billie Holiday – film biograf. USA 2021

Kino Polska

8.20 **** Jutro premiera – ko-media **10.00** **** Nikt nie woła – dramat woj. Polska 1960 **11.50** *** Szatan z siódmej klasy – film przygod. Polska 1960 **14.10** ***** Nóż w wodzie – dramat Polska 1962 **16.25** *** Droga na zachód – film wojenny Polska 1961 **18.00** Kabaretowy rejs **20.00** *** Ziarno prawdy – film krym. Polska 2015 **22.25** **** Różyczka – dramat obyczaj. Polska 2010 **0.50** **** Zabij mnie, gli-no – film krym. Polska 1988

Polsat Film

8.30 Przyjaciółki (205, 206) **10.30** Świat według Kiepskich (144-145, 202, 24, 26-27) **13.40** *** Roz-mowy nocą – komedia rom. Polska 2008 **15.40** **** Niesamo-wity Spider-Man – film fantasy USA 2012 **18.30** *** Wydział zabójstw, Hollywood – komedia sens. USA 2003 **21.00** *** Straż sąsiedzka – komedia USA 2012, reż. Akiva Schaffer, wyk. Ben Stiller **23.10** *** Żona na niby – kom. USA 2011, reż. Den-nis Dugan, wyk. Adam Sandler

Stopklatka

8.10 Co ludzie powiedzą? (1) **8.50** Allo, Allo (13-15) **10.50** Przygody Merlinia (8) **11.50** Diabli nadali (4, 5) **12.50** Katastrofy w prze-stworzach **15.05** ★ Geokatastro-fa – film sens. USA 2017 **17.00** Hudson i Rex (14) **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.00** Łowcy okazji **20.00** *** Darede-vil – film sens. USA/Szwajc. 2003 **22.05** *** Nie bój się ciemności – horror USA/Australia/Meksyk 2010 **0.05** **** Jesteś Bogiem – film biograf. Polska 2012

Canal+ Premium

11.40 **** Palce lizać – ko-mediodramat **13.40** Polska z góry **14.05** ★★ To musi być miłość – komedia rom. **15.40** *** Ze śmiercią jej do twarzy – komedia **17.30** **** Minamata – dramat obyczaj. USA/W. Bryt./Jap./Emir. Arab. 2020 **19.25** *** Rolnik szuka miłości – komedia rom. Kan. 2022 **21.00** *** Wiarołom – dramat obyczaj. Polska 2020 **22.15** *** Ostatni ślad – thriller USA 2022 **23.50** **** Piosenki o miłości – dramat Polska 2022

HBO

11.35 ★★ Alvin i wiewiórki – ko-media **13.10** *** Jedz, módl się, kochaj – melodramat USA 2010 **15.30** Gdzie jest Anne Frank? – film anim. Belg./Fr./Izrael/Hol./Luksemburg 2021 **17.10** Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Olive-rem – talk show USA 2023 **17.45** *** Venom 2: Camage – horror USA 2021 **19.25** Stargirl (8) **20.10** Three Pines (1) (s.5) **21.10** Perry Mason (1) (s.25) **22.10** Zmokłe psy (1) **23.05** **** Matki rów-nolegle – dramat Hiszp./Fr. 2021

Polsat 2

8.00 Trudne sprawy **9.00** 48 h. Zaginieni (126) **10.00** Na ratunek 112 **10.30** Sekrety rodziny **11.30** Dlaczego ja? **12.30** Nasz nowy dom **13.30** Świat według Kiep-skich (265-267) **15.00** Trudne sprawy **16.00** Nasz nowy dom **17.00** Dlaczego ja? **18.00** 48 h. Zaginieni (127) **19.00** Gliniarze **20.05** Wydarzenia **21.00** Glinia-rze **22.00** Dlaczego ja? **23.00** Świat według Kiepskich (547, 548) **0.00** Malanowski i Partnerzy **1.00** Zdrady **2.00** Wydarzenia

TVP Seriele

6.10 Na sygnale (215, 216) **7.15** Ojciec Mateusz (13) **8.15** Komisarz Alex (152) **9.05** Złotopolscy (718) **9.40** Klan (632) **10.15** Na dobre i na złe (441) **11.20** Ranczo (14) **12.20** Rodzinka.pl (74, 75) **13.30** Ojciec Mateusz (301, 302) **15.25** Komisarz Alex (153) **16.15** Na sygnale (217, 218) **17.25** Ranczo (15, 16) **19.30** Ojciec Ma-teusz (303, 14) **21.30** Ranczo (17, 18) **23.35** Ojciec Mateusz (304) **0.30** Na dobre i na złe (875) **1.30** Czas honoru (58, 59)

AXN

6.15 Leo Mattei (6) **7.30** Chi-cago Med (20, 21) **9.25** The Good Doctor (18, 19) **11.20** Leo Mattei (1, 2) **13.30** Chicago Med (22, 23) **15.25** The Good Doctor (20, 1) **17.20** Sezon na misia – film anim. USA/Kan. 2006 **19.05** *** Małolaty u taty – kome-dia USA 2003 **21.05** Rekrut (3) **22.00** The Good Doctor (3) **23.00** **** Pewnego razu... w Hollywood – komediodramat USA/W. Bryt./Chiny 2019 **2.25** The Good Doctor (20, 1)

13 Ulica

8.00 Chicago Fire (15, 16) **10.00** Agenci NCIS: Nowy Orlean (22, 23) **12.00** Agenci NCIS: Los Angeles (19, 20) **14.00** Dowody zbrodni (16, 17) **16.00** Chicago Fire (17, 18) **18.00** Agenci NCIS: Nowy Orlean (24, 1) – serial krym. USA **20.00** Agenci NCIS: Los Angeles (21, 22) – serial krym. USA **22.00** Zaprzysiężeni (3) – serial krym. USA **23.00** Magnum: Detektyw z Hawajów (17, 18) **1.00** Dowody zbrodni (16) **2.00** Chicago Fire (17, 18)

FOX

5.10 Kości (16-19) **9.00** Men-talista (12, 13) **10.55** CSI: Kry-minalne zagadki Miami (14, 15) **12.50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18, 19) **14.40** Gotowe na wszystko (2, 3) **16.30** Dr House (7, 8) **18.20** CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) **20.10** NCIS: Hawai'i (2) **21.05** 9-1-1 (7) **22.00** CSI: Vegas (3) **22.55** CSI: Kryminalne zagadki Miami (15) **23.50** NCIS: Hawai'i (2) **0.45** Kości (18, 19) **2.40** Mentalista (11)

BBC First

8.45 Ojciec Brown (14) **9.40** Lewis (8) **10.35** Śmierć pod pal-mami (3) **11.35** Doktor Who (8) **12.30** Z pamiętnika położnej (1) **13.30** Ojciec Brown (14) **14.25** Lewis (8) **15.20** Śmierć pod pal-mami (3) **16.20** Doktor Who (9) **17.10** Z pamiętnika położnej (2) **18.10** Ojciec Brown (15) **19.05** Lewis (1) **20.00** Śmierć pod pal-mami (4) **21.00** Wina (4) **22.00** Ragdoll (4) **22.55** Sanditon (3) **23.45** Z pamiętnika położnej (2) **0.45** Ojciec Brown (15)

Eurosport 1

5.00 (L) Snooker: MŚ na 6 czer-wonych w Bangkoku **12.30** Kolarstwo: Paryż-Nicea **13.15** (L) Kolarstwo: Tirreno-Adriatico **16.00** (L) Kolarstwo: Paryż-Ni-ceaap **17.00** The Minute **17.05** Biegi narciarskie: MŚ w Planicy **19.15** Kolarstwo: Paryż-Nicea **20.00** Snooker: MŚ na 6 czerwo-nych w Bangkoku **21.00** Skoki narciarskie: MŚ w Planicy HS 138 **22.25** The Minute **22.30** Kolarstwo: Tirreno-Adriatico **23.45** Kolarstwo: Paryż-Nicea

Eurosport 2

12.00 Kolarstwo: Grote Prijs Je-an-Pierre Monseré **12.30** (L) Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku **15.30** Narciarstwo alpejskie: PŚ kobiet w Kvitfjell **16.30** Narciarstwo alpejskie: PŚ mężczyzn w Aspen **17.30** Kolarstwo: Tirreno-Adriatico **18.30** Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku **20.00** Kolarstwo: Tirreno-Adriatico **21.45** Kolarstwo: Paryż-Nicea **22.30** Narciarstwo alpejskie **23.30** Snowboard: MŚ w Bakuriani **0.30** Kolarstwo

Polsat Sport

6.00 Siatkówka: Aluron CMC Warta Zawiercie – Asseco Re-sovia Rzeszów **8.30** Boks **11.00** Siatkówka: PlusLiga **13.00** Piłka nożna: AC Fiorentina – AC Mi-lan **15.00** Siatkówka: PlusLiga **16.50** (L) Siatkówka: LM CEV: Halkbank SK – Cucine Lube Ci-vitanova; Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Itas Trentino **20.20** (L) Siatkówka: Liga Mi-strzów CEV: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Itas Trentino **23.00** Siatkówka: PlusLiga

TVP Sport

10.30 Real Madryt – biała legen-da **11.25** Piłka nożna kobiet: Me-sodyk Konin – Górnik Łęczna **13.25** Piłka nożna: Górnik Polkowice – KKS 1925 Kalisz **15.25** Piłka nożna: Pogoń Szczecin – Raków Częstochowa **17.30** Goł **19.30** Studio **19.55** (L) Futsal: Elimina-cje MŚ: Mecz w Koszalinie: Polska – Azerbejdżan **22.05** Biatlon: PŚ w Nowym Mieście na Mora-wach **23.00** Sportowy wieczór **23.40** Lekkoatletyka: Halowe ME w Stambule **1.40** Boks

Canal+ Sport

8.00 Magazyn LaLiga Santander **9.00** Piłka nożna: CA Osasuna – Celta Vigo **11.10** Piłka nożna: Arsenal FC – AFC Bournemouth **13.20** Piłka nożna: Paris Saint-Germain – FC Nantes **15.30** Liga+ Extra **17.10** 1 na 1 Extra: John van den Brom **17.45** Bas-ket+ **18.00** Ligue 1 Review **19.00** Magazyn LaLiga Santan-der **20.00** Ekstrapaka: 23. kolej-ka **21.00** Hola LaLiga **22.00** Jej Wysokość Premier League **23.00** 1 na 1 Extra **23.30** Basket+

Canal+ Sport 5

9.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstra-klasa: Radomiak Radom – KGHM Zagłębie Lubin **11.50** Liga+ Extra **13.30** Ekstraklasa po godzinach **14.30** Ekstrapaka: 23. kolejka **15.35** Wysoki pressing **16.40** Hola LaLiga **17.45** Piłka nożna: CA Osasuna – Celta Vigo **20.00** Piłka nożna: Górnik Zabrze – Le-gia Warszawa **22.15** To jest żużel – jedziemy dalej **23.00** Basket+ **23.20** Ekstraklasa po godzinach **0.25** Ligue 1 Review **1.25** Sę-dziowie **2.00** The LEGENDS

Eleven Sports 1

8.00 Piłka nożna: ACF Fiorentina – AC Milan **10.00** Piłka nożna: Paris Saint-Germain – FC Nantes **12.00** Piłka nożna: FC Barcelona – Valencia CF **14.00** Piłka nożna: Inter Mediolan – US Lecce **16.00** Piłka nożna: Sheffield United – Tottenham Hotspur **18.00** Pił-ka nożna: Real Sociedad – Cádiz CF **20.00** Piłka nożna: AS Roma – Juventus FC **22.00** Piłka nożna: RC Lens – Lille OSC **0.00** Piłka nożna: FC Barcelona – Valencia CF **2.00** Piłka nożna: Serie A TIM

Polsat Sport News

8.30 Koszykówka: Energa Ba-sket Liga **11.00** Piłka nożna z archiwum **13.00** Piłka nożna z archiwum **15.00** Boks: Gala boksu zawodowego **18.00** Piłka nożna z archiwum **20.30** Piłka nożna z archiwum **23.00** Ma-gazyn koszykarski **23.30** Piłka nożna z archiwum **1.30** MMA: Babilon MMA: Gala 31 w Rado-miu – walka w wadze półśred-niej o mistrzostwo Babilon MMA 28.10.2022: Adrian Bleszyński – Dagomir Zimmer

TVN 24

12.00 Serwis informacyjny **12.25** Biała jazda **12.30** Serwis informa-cyjny **13.25** Biała jazda **13.30** Serwis informacyjny **13.55** Biz-nes **14.00** Serwis informacyjny **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informa-cyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.30** Czarno na białym **21.00** Polska i świat **22.00** Szkoło kontaktowe **23.00** Dzień po dniu **23.40** Biz-nes **0.00** Fakty po Faktach

Polsat News

8.00 Nowy dzień **10.00** W rytmie dnia **12.50** Wydarzenia **13.30** W rytmie dnia **13.55** Pogoda **14.00** W rytmie dnia **14.55** Pogoda **15.00** W rytmie dnia **15.50** Wydarzenia **16.10** Więcej „Wydarzeń” **16.30** W rytmie dnia **17.30** Punkt widzenia **18.50** Wydarzenia **19.20** Gość „Wydarzeń” **19.50** Debatą dnia **21.00** Raport dnia **21.50** Wydarzenia wieczor-ne **22.30** Dzień na świecie **23.30** Obraz dnia **0.15** Punkt widzenia **1.20** Wydarzenia wieczorne

TVP Info

12.00 INFO Raport **13.29** Serwis Info **15.29** Info dzień **16.45** Info kultura **16.50** Info dzień **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.30** O co chodzi **18.00** Panorama **18.19** Serwis Info **18.37** O tym się mówi! **19.12** Info kultura **19.17** Alarm! **19.30** Wiadomości **19.58** Gość Wiado-mości **20.13** Mingela 20-ta **21.00** Nie da się ukryć **21.20** Serwis Info **21.50** W tyle wizji **22.25** Serwis Info **22.30** W tyle wizji. Extra **23.00** Info wieczór

TVP 3

11.00 Salon polityczny Trójki **11.15** TVP3 INFO **12.45** Express regionów **12.55** Agrobiznes extra **13.05** Agropogoda **13.15** TVP3 INFO **14.15** Na zdrowie. Poradnik medyczny TVP3 **14.45** Express regionów **15.00** Koronka do Mi-łosierdzia Bożego **15.50** Przepis dnia **16.00** TVP3 INFO **16.10** Pogoda **16.15** Echa dnia **16.45** Express regionów **16.50** Pogo-da **20.35** Tajemnice (92) **21.25** Dziennik regionów –zapowiedź **22.10** Dziennik regionów

TVP Rozrywka

10.45 Postaw na milion **11.35** Gra słów. Krzyżówka **12.10** Fami-liada **12.40** Va banque **13.15** Al-ternatywy 4 – serial kom. **14.40** Rodzinka.pl **15.10** Program roz-rywkowy **15.35** Kabaretomania-cy **17.30** Gra słów. Krzyżówka **17.55** Va banque **18.35** Okrasa łamie przepisy **19.10** Makłowicz w podróży **19.40** Postaw na mi-lion **21.35** Wojciech Ceirowski – boso przez świat **22.40** Tak to leciało! **23.40** You Can Dance – nowa generacja

Planete+

6.45 Życie na wyścigach **9.10** Zwierzęta Wajraka **9.50** 360° – świat bez granic **12.00** Za-ginionie królestwo czarnych faraonów **14.00** Dzieci Słońca – dawni władcy Ameryk **16.00** 360° – świat bez granic **17.00** Dziką przyroda Indii **21.00** Świat z góry **19.00** Historia Wielkiej Brytanii w kolorze **20.00** Jak fa-liony zmieniły świat **21.00** Czte-ry żywioły wszechświata **22.00** Od atomów do supergalaktyk **23.15** Zagubione DNA

BBC Earth

8.35 Ostatnie zawody świata **9.35** W okowach mrozu **10.35** Życie na pustkowiu **11.35** Krótka kronika dłuższego życia **12.45** Persja: historia Iranu **13.50** W okowach mrozu **15.50** Życie na pustkowiu **16.45** Chiny: staro-dawne królestwo przyrody **17.50** Krótka kronika dłuższego życia **18.55** Ostatnie zawody świata **19.55** Serengeti **20.55** Życie na pustkowiu **21.55** W okowach mrozu **23.00** Krótka kronika dłuż-szego życia **0.05** Serengeti

Discovery Channel

8.00 Zoom na architekturę **9.00** Klan z Alaski **10.00** Gorączka zło-ta **11.00** Przetrwać nad Jukonem **12.00** Ekstremalna Alaska **13.00** Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności **15.00** Złomowi-sko PL **16.00** Poszukiwacze ka-mieni szlachetnych **17.00** Parker na złotym szlaku **18.00** Polscy truckersi **19.00** Złomowisko PL **21.00** Lotnisko **22.00** Nic do zgłoszenia **23.00** Najniebezpiecz-niejszy zawód świata: wiking na łowach **0.00** Fani czterech kółek

TVN Turbo

10.25 ABC motoryzacji **10.55** Usterka (13) **11.55** Zakup kon-trolowany **12.55** Pomoc drogowa 24h **13.40** Zawodowi handlarze **15.10** Wojny samochodowe **18.00** Raport Turbo **18.15** Za-kup kontrolowany **19.15** 101 gadżetów motoryzacyjnych **19.45** Służba więzienna **20.30** Wszystko co naj... **21.00** Wojny samochodowe **22.00** Raport Tur-bo **22.20** Zawodowi handlarze **23.05** Duda kontra Szafrński **23.50** Nowozelandzka drogówka

TVN Style

11.30 Kuchenne rewolucje **12.35** Jestem z Polski **13.35** In vitro – nauka czy cud 2 **14.10** Salon sukien ślubnych: Polska 3 **14.40** Totalne remonty Szelągowskiej **15.40** Mieszkanie na miarę **16.40** Ugotowani **17.40** Kuchenne re-wolucje **18.45** True Love **19.45** W czym do ślubu? **20.20** Ach, ten ślub! **21.20** Jestem z Polski **22.25** In vitro – nauka czy cud 2 **23.00** Inspirujące kobiety **23.30** Kobieta na krańcu świata **0.05** Bajeczne życie hinduskich dynastii

Romance TV

11.25 *** Inga Lindström: Rosenblüten im Sand – melodramat **13.20** Zwierzynek doktor Mertens (2) **14.20** *** Tak łatwo się nie umiera – komedia **16.15** *** Na każde rozwiązanie jest problem – komedia **18.05** Hotel Marzeń **20.00** *** Rosamunde Pilcher: Złamane serce – film obyczaj. Niemcy/Austria 2010 **21.55** *** Emilie Richards: Czas przebaczenia – film obyczaj. Nowa Zel./Niemcy 2010 **23.50** Wydział zabójstw Stambul – serial krym.

TTV

D3

8.55 Szpital **9.55** Gogglebox. Przed telewizorem **10.55** Ukryta prawda **11.55** Ten moment **12.55** Ukryta prawda **13.55** Damy i wieśniaczki. Ukraina **15.00** Królowe życia **15.45** Express **16.05** Zakup w ciemno **17.05** Usterka **17.45** Express **18.05** DeFacto **18.35** Złomowisko PL **19.45** Express **20.00** Zakup w ciemno **21.05** Życie na kredycie **21.45** Express **22.00** Osadzone. Blok F **23.10** Diabelnie boskie **0.05** Mamma Mia!

National Geographic

11.00 Wiek dyktatorów **12.00** Wojna z ZSRR. Wielkie konstrukcje III Rzeszy **13.00** Koszmarna wyprawa **14.00** Złapać przemytnika **15.00** Alarm na lotnisku: Peru **16.00** Ameryka kontra Chiny: starcie potęg **17.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy **18.00** Niezwykłe zjawiska pogodowe **19.00** Niszczycielskie żywioły **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Plemienna szkoła przetrwania **22.00** Koszmarna wyprawa **23.00** Narkowojny

CBS Reality

5.05 Łowcy staroci **6.00** Ekstremalni egzekutorzy **8.00** Rutynowa kontrola trzeźwości **9.00** Hardkorowy lombard **11.00** Loty na granicy śmierci **13.00** Psie nawyki do poprawki **14.00** Hardkorowy lombard **16.00** Na straży australijskich granic **18.00** Na straży amerykańskich granic **19.00** Rutynowa kontrola trzeźwości **21.00** Geneza seryjnego mordercy **22.00** Nadmorskie zbrodnie **23.00** Najgroźniejszy morderca świata **2.00** Zdrady

TLC

11.00 Salon sukien ślubnych: najlepsze momenty **13.00** Odnaleźć się w chorobie **14.00** Suknie ślubne dla pusztych **15.00** Wiza na miłość: pościelowe rozmowy **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Odnaleźć się w chorobie **19.00** Kolekcjonaria **20.00** Salon sukien ślubnych: najlepsze momenty **21.00** Wiza na miłość: znowu do wzięcia **22.00** Shauna Rae: uwięziona w ciele dziecka **23.00** Powietrzna karetka

TVN Fabuła

11.05 Dziewczyny z Hollywood **11.20** Na Wspólnej (3485, 3486) **12.25** Julia (118) **13.00** Przepis na życie (8) **14.00** Brzydula (220, 221) **15.05** Motywy filmowe **15.15** Lekarze (7) **16.15** Prawo Agaty (10) **17.15** Serialale: rozmowy 2 **18.00** *** Akademia policyjna V: Misja w Miami Beach – kom. USA 1988 **20.00** *** Duchy moich byłych – kom. rom. USA 2009 **22.15** *** Kult – thriller USA/ Niemcy/Kan./Meksyk 2006 **0.20** *** Nie pukaj – horror Kan. 2017

Fokus TV

D3

6.15 Redakcja: dział śledczy (32) **7.20** Wehikuł czasu **7.25** Pod lupą **7.50** Rolnicy. Podlasie **8.50** Drwale z Dolomitów **9.50** Działkowcy **10.50** Starożytni kosmici **12.45** OSP. Na ratunek! **13.50** Drwale **15.45** Wojny przewoźników **16.40** Wojny magazynowe **18.00** Gwiazdy lombardu **19.00** Działkowcy **20.00** Autostrada przez piekło **21.00** Drwale z Dolomitów **22.00** Starożytni kosmici **23.00** Apokalipsa Hitlera **0.00** Śmierć na 1000 sposobów

Nat Geo Wild

8.00 Walki zwierząt **10.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Dzikie oblicza Botswana **13.00** Niezwykły dr Pol **14.00** Największy myśliwi Afryki **15.00** Drapieżniki Południowej Afryki **16.00** Olśniewająca Ameryka **17.00** Olśniewająca Ameryka: południowy zachód **18.00** Najdziwniejsze oblicza zwierząt **19.00** Węże w mieście **20.00** Projekt Photo Ark **21.00** Niezwykły dr Pol **23.00** Zwierzęta w amoku **0.00** Wrogi świat

TVP Dokument

D3

12.05 Nie tylko Gustik **13.05** Dziewczyny z tamtych lat **13.50** Tajemnice zwierząt **14.45** Dania dzika i cudowna **15.50** Czyściciele natury **16.50** Rzecz Polska **17.05** Europejskie rzeki graniczne **18.10** Franz Kafka – Pisarz między światami **19.10** Wszystkie kolory świata **20.10** Mariupol. Niestracona nadzieja **21.15** Barbara Włodarczyk zaprasza **21.25** Grupa Wagnera w Libii **22.30** Szerokie tory **23.10** Tajwan kontra Chiny: krucha demokracja

TVP Historia

D3

12.20 Archiwum zimnej wojny **13.00** Krwawa historia szkockich klanów **14.00** Historia w postaciach zapisana **15.55** Jak to z tym marcem było...? **16.40** Księża wolności 1914-1981 **17.05** Wojenne dziewczyny (5) **18.00** Było, nie minęło... **18.25** Oblicza wojny **19.10** Zapora. Nigdy się nie poddam **20.00** Nasza królowa Elżbieta (1) **21.00** Wojna o trony. Prawdziwa historia Europy **22.00** Pokojówka **22.55** *** Młode wilki – film sens. Pol. 1995

AMC

9.25 *** Shuang Biao – film akcji Chiny 2008 **11.15** *** Ostra broń – film sens. USA 1997 **13.20** *** Młoda krew – film sens. W. Bryt./Kan. 1999 **15.10** * Serce smoka – film przygod. USA 2018 **16.50** *** W matni – thriller Kan. 2014 **18.40** * Przymierze III: Demony – horror USA/Kan. 2003 **20.15** * Dom Alfa – komedia USA 2014 **22.00** *** Zaczniemy od śniadania – komedia Kan. 2020 **23.45** *** Kto ma pszczoły ten ma miód – komedia USA 2017

TV Puls

D3

8.00 Lombard. Życie pod zastaw (603, 448) **10.00** Prawdziwe motywy **11.00** Zaklinaczka duchów (22, 23) **13.00** Lombard. Życie pod zastaw (449) **14.00** Rodzinny interes (208) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (451) **16.00** Prawdziwe motywy **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (605, 606) **20.00** *** Odwet – film sens. Kan. 2011 **22.00** *** Siła taktyczna – film sens. Kan. 2011 **23.55** Dzielnica strachu (126) **1.00** Lombard. Życie pod zastaw (449)

Puls 2

D3

9.45 Summer i Todd – Na słonecznej farmie **10.00** Przytul mnie **10.25** Agi Bagi **10.40** Bing **11.00** Smerfy **12.00** Scooby Doo **13.00** Dolina Muminków **14.00** Mustang – Duch wolności **15.00** Miraculum: Biedronka i Czarny Kot **16.00** Jeżdźmy smoków: Na końcu świata **16.35** Pingwiny z Madagaskaru **18.20** Smerfy **19.00** Psi patrol **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (605) **21.00** Dzielnica strachu (126, 127) **23.00** * Wielkie kino – kom. USA 2007

Zoom TV

D3

8.40 Cesar Millan: Zaklinacz psów **9.40** Wojny magazynowe: Kanada **10.45** Dom w cenie mieszkania **11.15** Zakazana historia **12.15** Sekrety Biblii **13.15** *** Gang Olsena idzie na wojnę – komedia krym. Dania 1978 **15.25** Polak potrafi **16.25** M.A.S.H. (21-24) **18.50** I love kabaret **19.50** I love kabaret Extra **20.15** Hity polskiego kabaretu **21.15** *** Fuks – kom. sens. Polska 1999 **23.00** Magia nagości. Norwegia **23.50** Magia nagości. Dania

WP

D3

9.30 Policjanci z sąsiedztwa **10.25** Wojny sąsiedzkie **11.20** W Polskę na weekend **11.50** WP News **11.55** Pokochaj lub sprzedaj **12.55** Nowe życie starych domów **13.50** Wyremontuj i pokochaj **14.50** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.50** WP News **16.55** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **17.50** Policjanci z sąsiedztwa **19.50** Porzucone budowle **20.50** Polscy bohaterowie wojenni **21.50** Mistrzowie kabaretu

Kłątwa góry. Śladami pierwszych zdobywców

Celem wyprawy Janka jest ponowne zdobycie szczytu, na który dotarli Polacy w 1939 r.

TVP 1 23:15

Janek Lenczowski, wnuk Jakuba Bujaka, jednego z himalaistów, rusza w Himalaje, by lepiej zrozumieć pasję dziadka i jego towarzyszy, którzy w 1939 r. wyruszyli, by zdobyć Nanda Devi East, jeden z najwyższych szczytów świata.



FILM DOKUMENTALNY

Tygrysice menopauzy

Dokumentalista Henryk Dederko prezentuje fenomen musicalu „Klimakterium... i już!”

ALE KINO+ 22:15

Kuluary teatralnego hitu oraz rozmowy aktorek występujących w spektaklu, który odniósł oszałamiający sukces: Krystyny Sienkiewicz, Elżbiety Jodłowskiej, Ewy Złotowskiej i Elżbiety Okupskiej. Panie opowiadają i śpiewają o trudnym okresie życia, który nie ominie żadnej z kobiet.



FILM DOKUMENTALNY

Perry Mason 2

Perry, Della i Paul znowu w samym środku sprawy, która wzbudza wiele wątpliwości

HBO 21:10

Przypadki legendarnego już w kanonie amerykańskiej beletrystyki adwokata, obrońcy w sprawach karnych, Perry'ego Masona (Matthew Rhys), bohatera serii powieści autorstwa Erle'a Stanleya Gardniera. Akcja nowych odcinków dzieje się kilka miesięcy po zakończeniu sprawy Dodson.



SERIAL

SERIALE

Klan

TVP 1 17:55

Krzysztof skarży się Anecie na atmosferę w domu. Po wyprowadzce Chojnickich, Karola i Dominiki nawet nie ma do kogo ust otworzyć. Aneta ponownie proponuje, żeby Krzysztof przeprowadził się do niej.

Pierwsza miłość

POLSAT 18:00

Malwina odwiedza w szpitalu Stacha, który dochodzi do siebie po akcji gaszenia pożaru. Celina i Marcin walczą o życie. Przejęta Marysia przygotowuje posiłek, na który zaprosiła Stachurów.

Barwy szczęścia

TVP 2 20:10



Oliwka mówi Patrykowi, że go nie kocha. Justin i Madzia nie są zaskoczeni na wieść, że ich przyjaciele się rozstali. Grażyna mówi Hubertowi o kryzysie w związku Iwony i Tomka.

Na Wspólnej

TVN 20:15

Kamil próbuje się dodzwonić do Koleny. Zdesperowany Hoffer przychodzi do jej mieszkania. Szef wydawnictwa Basi jest zachwycony powieścią pani Wandy. Decybel wychodzi na wolność.

M jak miłość

TVP 2 20:55

Tancerka Kama, została oskarżona przez klienta o kradzież naszyjnika. Marcin szybko odkrywa, że biżuteria trafiła do lombardu. Zastawili ją barman. Chodakowski spotyka Kamę w restauracji.

CLEAR BRAIN™

PRODUKT ROKU 2020 ŚWIATA FARMACJI W KATEGORII „PREPARAT NA PAMIĘĆ”

*NA PODSTAWIE ANKIETY PRZEPROWADZONEJ WŚRÓD FARMACEUTÓW
Wyprodukowany w Skandynawii suplement diety:

- wspiera pamięć, uwagę i koncentrację,
- przyczynia się do zachowania prawidłowej sprawności umysłu,
- zmniejsza zmęczenie oraz poprawia funkcjonowanie systemu nerwowego.

Dostępny w aptekach i na newnordic.pl
w opakowaniach zawierających 60 tabletek
– miesięczna kuracja.

Cena w aptece wynosi około 60 zł





Wybudzeni

7.00 Msza święta **7.30** Rodzinny ekspres **8.00** Wiadomości **8.10** Kwadrans polityczny **8.25** Informacje kulturalne **8.40** Ranczo (23) **9.40** Komisarz Alex (161) **10.35** Ojciec Mateusz (60) **11.30** Leśniczówka (675) **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Bliskie spotkania ze zwierzętami **14.00** Wspaniałe stulecie (215)

15.00 Wiadomości **15.20** Alarm! – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Przysięga (823)
Savas ustala z lekarzem termin rozpoczęcia leczenia Gulperi. Emir sprowadza Zekiego z wioski. Mężczyzna oświadcza, że Kasim zabił matkę Gulperi.
17.00 Teleexpress **17.15** Jaka to melodia? **17.55** Klan (4119) (s.28) **18.20** Leśniczówka (676) **19.00** Jeden z dziesięciu **19.30** Wiadomości **20.15** Alarm! – magazyn **20.25** Korona królów. Jagiellonowie (30) – serial Polska **20.55** (L) Piłka nożna: LM UEFA 1/8 finału – rewanż: Bayern Monachium – Paris Saint-Germain
23.10 Wybudzeni: Ola Janczarska Ola Janczarska, córka Ewy Blaszczyk i bohaterka pierwszego odcinka, od kilku lat jest w stanie minimalnej świadomości. Gdyby nie Ola, nie byłoby kliniki Budzik dla dzieci i dorosłych i programu dla ludzi w śpiączce.



Znów cię Kocham

5.00 Na sygnale (304) **5.30** M jak miłość (1565) **6.25** Pozyteczni.pl **6.55** Rodzinka.pl (285) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.20** Zakochaj się w Polsce **11.50** Barwy szczęścia (2771) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Akacyjowa 38 (42) – serial obyczaj. **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (380) – serial obyczaj. Polska

15.05 Powrót na wyspę (6) **15.50** Przepis dnia – magazyn **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.15** Zakazany owoc (172)
Halit jest wściekły, gdy okazuje się, że Ender sprzymierzyła się z Nadirem. Akin organizuje dla Zehry spotkanie z czytelnikami w celu podpisywania książek. Kaya zaprasza Leylę na kolację.
18.00 Panorama **18.20** Va banque – teleturniej **18.45** Akacyjowa 38 (43) **19.30** Barwy szczęścia (2771) **19.55** Przepis dnia – magazyn **20.05** Barwy szczęścia (2772) – serial Polska (s.28) **20.40** „Na dobre i na złe” i „Na sygnale” – kulisy **20.50** Na dobre i na złe (876) – serial Polska (s.28) **21.55** Na sygnale (434) – serial obyczaj. Polska **22.35** Izabela, królowa Hiszpanii (59) – serial Hiszpania **23.35** Znów cię Kocham *** – komedia rom. USA 2015
Reż. Anne Wheeler, wyk. Jesse Metcalfe, Autumn Reeser, Laura Mennell
1.15 W kręgu podejrzeń (3)



Lulu

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.40** Malanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny **10.40** Dlaczego ja? **11.40** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Wydarczenia **13.20** Interwencja – magazyn **13.40** Trudne sprawy (1159) – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1205) – serial fabularno-dokumentalny

15.50 Wydarzenia **16.10** Pogoda **16.15** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (761) **17.00** Gliniarze (770)
W pijackiej melinie odnalezione zostaje ciało młodego mężczyzny. Udaje się ustalić tożsamość ofiary. Okazuje się, że po odebraniu zaliczki ów człowiek nie pojawił się pracy.
18.00 Pierwsza miłość (3575) – serial Polska (s.28) **18.50** Wydarzenia **19.25** Gość „Wydarzeń” **20.05** Lulu (3, 4) – serial obyczajowy Polska **21.05** Hell's Kitchen – reality show **22.45** Szklana pułapka 2 – film ***
akcji USA 1990
Reż. Renny Harlin, wyk. Bruce Willis, Bonnie Bedelia, William Atherton
Policjant John McClane, oczekujący na przyłot żony, uniemożliwia realizację planu zniszczenia terminalu lotniczego w Waszyngtonie, przygotowanego przez faszyzujących komandosów.
1.20 PolandJa – komedia ** Polska 2017



Tożsamość

6.05 Ukryta prawda **7.00** Doradca smaku **7.05** Kuchenne rewolucje: Bufet „Country”, Kobiór **8.00** Dzień Dobry TVN **11.30** Kto to wie? – teleturniej **12.05** Ukryta prawda (1469) – serial fabularno-dokumentalny **13.10** Sekrety życia (6) – serial fabularno-dokumentalny **14.10** Ukryta prawda (1209) – serial fabularno-dokumentalny

15.15 Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Millenium”, Tczew **16.20** Kto to wie? – teleturniej **16.55** Sekrety życia (7) **17.55** Ukryta prawda (1470) **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.10** Doradca smaku **20.15** Na Wspólnej (3586) – serial Polska (s.28) **20.55** Millionerzy – teleturniej **21.35** Ugotowani w parach – reality show **22.40** Tożsamość – thriller W. ***
Bryt./Niemcy/Fr./USA 2011
Reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Diane Kruger, January Jones
Doktor Harris budzi się po wypadku samochodowym w szpitalu w Berlinie. Przeżany mężczyzna odkrywa, że żona go nie poznaje, a jego tożsamość przejął ktoś inny. Tajemnicza kobieta oferuje Martinowi pomoc.
0.55 Mój agent (1) – serial obyczaj. Polska 2022 **1.55** Kwatery Hitlera: Wilczy Szaniec – serial dokument. **3.00** Szpital (937)



Sicario II: Soldado

6.00 Szkoła **6.55** Szpital **7.55** Ukryta prawda **11.00** Idealna niania **11.45** Zagadki losu **12.45** Szpital **13.50** Sąd rodzinny **14.50** Ukryta prawda **15.50** Tajemnice miłości **16.50** Zagadki losu **17.55** Opowieści małżeńskie – serial fabularno-dokument. **19.00** Ukryta prawda – serial fabularno-dokument. **20.00** True Love – reality show **21.00** **** Sicario II: Soldado – film sens. USA/Meksyk 2018, reż. Stefano Sollima, wyk. Benicio del Toro **23.35** *** Łowca czarownic – film przygod. USA/Chiny/Kanada 2015, reż. Breck Eisner, wyk. Vin Diesel **1.45** Krwawa układanka

TV 4 **9.00** Pierwsza miłość (3574) **9.50** Łowcy skarbów. Kto da więcej **10.50** Hardkorowy lombard **11.50** Święty (11, 12) **12.55** Detektywi w akcji (6) **13.55** STOP! Drogówka **16.00** Policjantki i policjanci (987) **17.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (988) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (656) **21.00** Love Island. Wyspa miłości **22.00** *** Jarhead: Prawo do powrotu – film sens. Izrael/USA 2019 **0.05** **** Bógowie ulicy – thriller USA 2012

TV 6 **6.00** Detektywi w akcji (152) **7.00** Słoneczny patrol (16-18) **10.00** Kobra – oddział specjalny (15) **11.05** Galileo **12.05** Miodowe lata (18, 7, 28) **14.00** Policjantki i policjanci (513) **15.00** Pamiętniki z wakacji **16.00** Agenci. Biuro detektywistyczne (6) **17.00** Medicopter 117 (61) **18.05** Miodowe lata (1, 8, 26) **20.00** Galileo **21.00** Agenci NCIS: Los Angeles (7, 8) **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (270) **0.00** *** Węzeł śmierci – thriller USA 2018

TVP Polonia **7.30** Pytanie na śniadanie **11.10** Studio Lwów **11.30** Barwy szczęścia (2717) **12.00** Wiadomości **12.15** Ojciec Mateusz (189, 190) **13.55** Napisane życie. Wisława Szymborska **15.00** Wiadomości **15.20** Agatka **15.30** Mami Fatale **15.40** Nela – mała reporterka **16.00** Korona królów. Jagiellonowie (6) **16.30** Barwy szczęścia (2717) **17.00** Teleexpress **17.20** Aleksandra Kurzak. Portret gwiazdy **17.55** Kierunek Zachód **18.10** Magazyn z Wyp **18.30** Informacje kulturalne **18.45** Czym żyje świat **19.05** Gra słów. Krzyżówka **19.30** Wiadomości **20.20** Blondyna (16, 17) **22.05** Polonia 24 **22.35** Magazyn Ekspresu Reporterów **23.30** Leśniczówka (501)

TV Trwam **9.30** Sanktuaria polskie **10.00** Audiencja Generalna Ojca Świętego Franciszka **11.00** Aktywna zima **11.25** Jestem mamą **11.40** Prosto o gospodarce **12.20** Kobiety wolności **13.00** Alternatywa dla programu In vitro **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Sanktuarium Matki Bożej Nadziei w Pontmain we Francji **15.25** Góra Świętej Anny **16.10** Na zdrowie **16.30** Orędowniczka w codzienności **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Opowieści z Księgi Cnót **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Różdżina Połanieckich (4) **23.20** Królowo Polski przyrzekamy

TVP Kultura **8.05** Co dalej? **8.35** Res Poloniae – o Polsce z oddali **9.15** *** Kot w ścianie – dramat społeczny **11.00** Klub profesora Tutki (1-3) – serial obyczaj. Polska **12.10** Walka o głos **13.15** Informacje kulturalne **13.50** *** Pół serio – komedia Polska **15.30** *** Złota kaczka – film Polska 1976 **16.25** Witamy panów i pannę Lupino **17.35** Księga przestrzeni **18.10** Zaginione skarby **18.25** Jerzy Waldorff. Połowy na rzece wspomnień **19.15** Powróćmy jak za dawnych lat **20.00** **** Loveling – dramat obyczaj. Brazylia/Urugwaj/Niemcy 2018 **21.50** Informacje kulturalne **22.10** Tanie dranie – Moroz i Kłopotowski komentują świat **22.55** Margaret Atwood. Słowo to siła

Super Polsat **6.00** SuperLudzie **6.30** Po prostu Kucek **7.35** Wszyscy razem śladem blue **8.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **10.00** Wydarzenia **10.30** Nasz nowy dom **11.30** Chirurdzy (229) **12.30** Świat według Kiepskich (432-433, 229) **14.15** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **15.50** Wydarzenia **16.10** Więcej „Wydarzeń” **16.20** Gość „Wydarzeń” **16.55** Nasz nowy dom **18.55** Świat według Kiepskich (207) **19.50** (L) Koszykówka: WKS Śląsk Wrocław – London Lions **22.00** *** Księżniczka i żołnierz – film obyczaj. USA 2001 **23.55** *** Człowiek widmo – thriller USA/Niemcy 2000 **2.15** Kabaretowa Ekstraklasa

Metro **6.15** Top of the Top Sopot Festiwal 2018: The Best of Sopot **6.50** Metro Art. **7.00** Andrzej Sołtysik przedstawia **7.25** Szkoła filmowa **8.25** Kryminalni (2) **9.30** Prawo Agaty (10) **10.30** Jak to robią zwierzęta? **11.00** Jak to jest zrobione? **11.30** Celnicy na straży Europy **12.30** Usterka (1, 4) **13.35** Dr House (18-21) **17.35** Fani czterech kółek **19.35** Gigantyczne konstrukcje według Hammonda **20.35** Go-rączka złota **21.35** Zbrodnie z pierwszych stron gazet **22.35** Koroner: na tropie zbrodni **23.35** Nagi instynkt przetrwania: Elita **1.35** Szokujące potrawy **2.35** Szkoła filmowa **3.00** Dla siebie, dla świata

Nowa TV **6.00** Wehikuł czasu **6.15** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.20** Gliniarze (256) **8.20** 48 h. Zaginięni (127) **9.20** Na ratunek 112 (151, 152) **10.20** Szpital dziecięcy (27) **11.20** Gliniarze (257) **12.20** 48 h. Zaginięni (127) **13.20** Świat według Kiepskich (464-467) **15.05** Chłopaki do wzięcia **16.20** Rolnicy. Podlasie **17.15** Polacy za granicą **18.15** Bogaty dom – biedny dom **19.15** Więzienie **20.00** 48 h. Zaginięni (128) **21.00** Zdrady (158) **22.00** Chirurdzy (192) **22.55** Kabaretowa Dynastia **23.50** Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo! **0.50** Historie o duchach **1.45** Łowcy cieni. Pod presją (5) **2.40** Sala operacyjna **3.05** TV Okazje

Ale Kino+	Kino Polska	Polsat Film	Stopklatka DVB	Canal+ Premium	HBO
8.00 Utrata 8.30 Vigil (5, 6) 10.50 *** Małe szczęścia – komedia Fr. 2020 12.45 Film noir 13.45 Dalej jest dzień 14.25 *** Nie tak miało być – dramat obyczaj. Szwecja/Norwegia/Dania 2020 16.20 Kometą 16.50 Zimna wojna i kino 17.55 *** Colette – film biograf. W. Bryt./USA/Węgry 2018 20.10 Lina (2) 21.15 Granica zbrodni (1, 2) 23.20 ★ Krewni – dramat W. Bryt./Arab. Saud./Niemcy/Irlandia 2020	9.00 *** Pójdiesz ponad sadem – film psychologiczny Polska 1974 10.50 *** Warszawskie gołębie – film obyczaj. Polska 1988 12.30 *** W pustyni i w puszczy – film przygod. Polska 2001 14.55 *** Milion za Laure – komedia Polska 1971 17.00 To nie ze mną (9, 10) 18.00 Kabaretowy rejs 20.00 *** Mała wielka miłość – komedia rom. Polska 2008 22.20 **** Symetria – dramat obyczaj. Polska 2003 0.20 ***** Dług – thriller Polska 1999	8.30 Przyjaciółki (207, 208) 10.30 Świat według Kiepskich (146-147, 204-205, 28-29, 46) 14.05 *** 7 rzeczy, których nie wiecie o facetach – komedia Polska 2016 16.40 ★ Pięta fala – film sf USA/W. Bryt. 2016 19.05 *** Dick i Jane: Niezły ubaw – komedia krym. USA 2005 21.00 *** Misjonarz – thriller USA 2007, reż. Dolph Lundgren, wyk. Dolph Lundgren 23.00 *** W pogoni za zemstą – film sens. USA 2010	8.05 Co ludzie powiedzą? (2) 8.40 Allo, Allo (16-18) 10.50 Przygody Merlina (9) 11.50 Diabli nadali (6, 7) 12.50 Katastrofy w przestworzach 15.05 ★ 10 w skali Richtera – film katastrof. USA 2014 17.00 Hudson i Rex (15) 18.00 Wojny magazynowe: Kanada 19.00 Łowcy okazji 20.00 *** Bez przedawnienia – thriller USA 2002 22.30 ★ Bitwa potępionych – thriller USA/Singapur 2013 0.20 *** Czas surfów – komedia sens. Polska 2005	10.15 ***** Pianista – dramat woj. Fr./Niemcy/Pol./W. Bryt. 2002 12.40 *** Drugi Hotel Marigold – komedia W. Bryt./USA 2015 14.40 *** Siostry – dramat obyczaj. Fr./Algieria 2020 16.20 ***** Diabeł ubiera się u Prady – komedia USA/Fr. 2006 18.15 My, kobiety Afganistanu 19.15 ★ Szczęścia chodzą parami – komedia Polska 2022 21.00 La Brea (7) 21.45 ***** Boscy – komediodramat Hiszp./Argent. 2021 23.40 *** Wstrząsy – film sf USA 1990	9.20 *** Święteczne Harmony – komedia rom. USA 2020 11.15 Piraci! – film anim. W. Bryt./USA 2012 12.45 ***** Wonder Woman – film fantasy USA 2017 15.10 *** Celeste i Jesse – Na zawsze razem – komediodramat USA 2012 16.45 *** Narzeczona dla księcia – komedia USA 1987 18.25 *** Morbius – film akcji USA 2022 20.10 Angielka (3, 4) 21.55 The Last of Us (8) 22.55 *** Wiele lenie – horror USA/Chiny 2021
Polsat 2	TVP Seriale	AXN	13 Ulica	FOX	BBC First
8.00 Trudne sprawy 9.00 48 h. Zaginieni (127) 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Dłaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat według Kiepskich (268-270) 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Dłaczego ja? 18.00 48 h. Zaginieni (128) 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarzenia 21.00 Gliniarze 22.00 Dłaczego ja? 23.00 Świat według Kiepskich (549, 550) 0.00 Malanowski i Partnerzy 1.00 Zdrady 2.00 Wydarzenia	5.40 Rodzinka.pl (74) 6.15 Na sygnale (216, 217) 7.20 Ojciec Mateusz (14) 8.20 Komisarz Alex (153) 9.15 Złotopolscy (719) 9.45 Klan (633) 10.20 Na dobre i na złe (442) 11.25 Ranczo (15) 12.20 Rodzinka.pl (75, 76) 13.30 Ojciec Mateusz (302, 303) 15.25 Komisarz Alex (154) 16.15 Na sygnale (218, 219) 17.25 Ranczo (16, 17) 19.30 Ojciec Mateusz (304, 15) 21.30 Ranczo (18, 19) 23.35 Ojciec Mateusz (305) 0.30 Dom pod Dwoma Orlami (9)	5.05 Chicago Med (23, 22-23) 8.10 The Good Doctor (20, 1) 10.05 Leo Mattei (3, 4) 12.30 Chicago Med (1, 2) 14.25 The Good Doctor (2, 3) 16.20 *** Nie zadzieraj z fryzjerem – komedia USA 2008 18.40 **** Baby Driver – film krym. USA/W. Bryt. 2017 20.59 AXN Play-Watch 21.05 The Good Doctor (4) 22.00 Patolog (3) 23.15 *** Godzilla – film sens. USA/Jap. 1998 2.00 Rekrut (3) 2.55 The Good Doctor (2, 3)	5.00 Pogrzebani za domem 8.00 Chicago Fire (17, 18) 10.00 Agenci NCIS: Nowy Orlean (24, 1) 12.00 Agenci NCIS: Los Angeles (21, 22) 14.00 Dowody zbrodni (18, 1) 16.00 Chicago Fire (19, 20) 18.00 Agenci NCIS: Nowy Orlean (2, 3) – serial krym. USA 20.00 Agenci NCIS: Los Angeles (23, 24) – serial krym. USA 22.00 Balthazar (2) (s.6) 23.10 Blanca (2) 0.20 *** Savages: ponad bezprawiem – thriller USA 2012 3.00 Chicago Fire (19, 20)	5.10 Kości (18-21) 9.00 Mentalista (14, 15) 10.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) 12.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19, 20) 14.40 Gotowe na wszystko (3, 4) 16.30 Dr House (8, 9) 18.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) 20.10 NCIS: Hawai'i (3) 21.05 Rezydenci (6) 22.00 Grey's Anatomy: Chirurdzy (1) 22.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16) 23.50 NCIS: Hawai'i (3) 0.45 Kości (20, 21)	7.45 Z pamiętnika położnej (2) 8.45 Ojciec Brown (15) 9.40 Lewis (1) 10.35 Śmierć pod palmami (4) 11.35 Doktor Who (9) 12.30 Z pamiętnika położnej (2) 13.30 Ojciec Brown (15) 14.25 Lewis (1) 15.15 Śmierć pod palmami (4) 16.15 Doktor Who (10) 17.10 Z pamiętnika położnej (3) 18.10 Ojciec Brown (1) 19.00 Lewis (2) 20.00 Śmierć pod palmami (5) 21.00 Ragdoll (4) 22.00 Sanditon (4) 22.55 Duchy (5, 6) 0.05 Doktor Who (10)
Eurosport 1	Eurosport 2	Polsat Sport	TVP Sport DVB	Canal+ Sport	Canal+ Sport 5
5.00 (L) Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku 12.30 Kolarstwo: Paryż-Nicea 13.15 (L) Kolarstwo: Tirreno-Adriatico 16.00 (L) Kolarstwo: Paryż-Nicea 17.00 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy 18.10 The Minute 18.15 Surfing: Banzai Pipeline w Pupukei 19.15 Kolarstwo: Paryż-Nicea 20.00 Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku 21.00 Narciarstwo alpejskie: PS kobiet w Kvitfjell 21.45 Narciarstwo alpejskie: PS mężczyzn w Aspen	9.55 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy 10.55 Biegi narciarskie: MŚ w Planicy 12.30 (L) Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku 15.30 Biegi narciarskie: MŚ w Planicy 17.30 Kolarstwo: Tirreno-Adriatico 18.30 Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku 20.00 Discovery Golf 20.30 Kolarstwo: Tirreno-Adriatico 21.45 Kolarstwo: Paryż-Nicea 22.30 Narciarstwo alpejskie: PS kobiet w Kvitfjell 23.30 Snowboard	6.00 Siatkówka: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle –Itas Trentino 8.30 Boks: Marcin Siwy –Rydelł Booker 11.00 Piłka nożna: ACF Fiorentina –AC Milan 13.00 Siatkówka: Aluron CMC Warta Zawiercie –Asseco Resovia Rzeszów 15.30 Siatkówka: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle –Itas Trentino 17.30 (L) Siatkówka: Cuprum Lubin –Trefl Gdańsk 20.30 (L) Siatkówka: #VolleyWrocław –Grot Budowlani Łódź 23.00 (L) Tenis: ATP 1000 –BNP Paribas Open Indian Wells	10.40 Real Madryt – biała legenda 11.40 Futsal: Eliminacje MŚw Koszalinie: Polska –Azerbejdżan 13.20 Jeździectwo: Cavaliada Kraków 15.25 Lekkoatletyka: Halowe ME w Stambule 17.30 Studio 17.55 (L) Piłka ręczna: Eliminacje ME mężczyzn w Gdańsku: Polska –Francia 20.15 Studio 21.00 Boks: Misael Lopez –Edward Vazquez 21.45 Studio 22.05 Boks: Ardreal Holmes Jr. –Ismael Villarreal 22.55 Skróty meczów LM UEFA	8.00 Wysoki pressing 9.00 Piłka nożna: Premier League: Manchester City –Newcastle United 11.10 Piłka nożna: Real Betis –Real Madryt 13.20 Piłka nożna: RC Lens –Lille OSC 15.30 HOLA LaLiga 16.30 Damy i Asy 17.35 Basket+ 17.50 LaLiga World 18.20 Studio 18.40 (L) Piłka nożna: Wisła Płock –Warta Poznań 21.00 Padel: Ooredoo Qatar Major Premier Padel 23.30 Basket+ 23.45 Piłka nożnaGetafe CF –Girona FC	9.40 Piłka nożna: Górnik Zabrze –Legia Warszawa 12.00 Ligue 1 Review 13.00 Magazyn LaLiga Santander 14.00 Sędziowie 14.45 Piłka nożna: Atlético Madryt –Sevilla FC 17.00 Ekstraklasa po godzinach 19.00 To jest żużel –jedziemy dalej 19.40 Wysoki pressing 20.50 Liga+ Extra 22.30 LaLiga World 23.00 Basket+ 23.15 Piłka nożna: Radomiak Radom –PGE FKS Stal Mielec 1.25 To jest żużel –jedziemy dalej
Eleven Sports 1	Polsat Sport News	TVN 24	Polsat News	TVP Info DVB	TVP 3 DVB
8.00 Piłka nożna: Inter Mediolan –US Lecce 10.00 Piłka nożna: Stade Rennais –Olympique Marsylia 12.00 Piłka nożna: Real Sociedad –Cádiz CF 14.00 Piłka nożna: AS Roma –Juventus FC 16.00 Piłka nożna: Manchester United –West Ham United 18.00 Piłka nożna: FC Barcelona –Valencia CF 20.00 Full Impact Serie A 20.30 LaLiga: Kroniki 21.00 Eleven Gol 22.00 Piłka nożna: Paris Saint-Germain –FC Nantes 0.00 Piłka nożna	6.00 Piłka nożna z archiwum 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka nożna z archiwum 15.00 Boks: Gala boksu zawodowego 18.40 (L) Koszykówka: EuroCup: WKS Śląsk Wrocław –London Lions 21.00 Piłka nożna z archiwum 1.00 MMA: Babilon MMA: Gala 32 w Radomiu –walka w wadze półśredniej o tytuł mistrza Babilon MMA 11.11.2022: Konrad Rusiński –Łukasz Siwiec	12.00 Serwis informacyjny 12.25 Biała jazda 12.30 Serwis informacyjny 13.25 Biała jazda 13.30 Serwis informacyjny 13.55 Biznes 14.00 Serwis informacyjny 14.55 Biznes 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szko kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes 0.00 Fakty po Faktach	8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 13.30 W rytmie dnia 13.55 Pogoda 14.00 W rytmie dnia 14.55 Pogoda 15.00 W rytmie dnia 15.50 Wydarzenia 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 W rytmie dnia 17.30 Punkt widzenia 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debata dnia 21.00 Raport dnia 21.50 Wydarzenia wieczor- nie 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.15 Punkt widzenia 1.20 Wydarzenia wieczorne	10.00 Serwis Info 12.00 INFO Raport 13.29 Serwis Info 15.29 Info dzień 16.45 Info kultura 16.50 Info dzień 17.00 Tele-express 17.15 Teleexpress Extra 17.30 O co chodzi 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi! 19.12 Info kultura 19.17 Alarm! 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Minęła 20-ta 21.00 Nie da się ukryć 21.20 Serwis Info 21.50 W tyle wizji 22.25 Serwis Info 22.30 W tyle wizji. Extra	11.15 TVP3 INFO 12.45 Express regionów 12.55 Agrobiznes extra 13.05 Agropogoda 13.15 TVP3 INFO 14.15 Masz prawo 14.45 Express regionów 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.50 Składka. Emerytura. Przyszłość 16.00 TVP3 INFO 16.10 Pogoda 16.15 Echa dnia 16.45 Express regionów 16.50 Pogoda 20.35 Przysięga (183) 21.25 Dziennik regionów –zapowiedź 22.10 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.45 Wiosna na RODOS
TVP Rozrywka	Planete+	BBC Earth	Discovery Channel	TVN Turbo	TVN Style
10.05 Wojciech Cejrowski – boso przez świat 10.40 Postaw na milion 11.35 Gra słów. Krzyżówka 12.05 Familiada 12.40 Va banque 13.10 Janosik (1) 14.05 Rodzinka.pl 15.15 The Voice Kids 17.30 Gra słów. Krzyżówka 17.55 Va banque 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.05 Makłowicz w podróży 19.40 Postaw na milion 21.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat 22.40 Rolnik szuka żony 23.45 Szansa na sukces. Opole 2023	9.10 Zwierzęta Wajraka 9.45 360° – świat bez granic 11.50 Miss Italia. Jak konkurs zmienił Włoszki 12.50 Wojownicze kobiety wikingów 13.50 Cztery żywioły wszechświata 14.50 Od atomów do supergalaktyk 16.00 360° – świat bez granic 17.00 Dzika przyroda Indii 18.00 Świat z góry 19.00 Jak fabryki zmieniły świat 20.50 Wszystkie smaki fermentacji 23.20 Miłość i seks w Skandynawii 0.25 Seks i menopauza – prawda i mity	5.35 David Attenborough i cuda natury 6.30 Chiny: starodawne królestwo przyrody 7.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice 8.35 Ostatnie zawody świata 9.40 W okowach mrozu 10.35 Życie na pustkowiu 12.35 Serengeti 13.50 W okowach mrozu 15.50 Życie na pustkowiu 16.50 Dzie- wicze zakątki Ziemi 17.55 Życie na pustkowiu 23.00 Inspirujące rewitalizacje 0.00 Życie na pust- kowiu 1.45 W okowach mrozu 3.20 Życie na pustkowiu	8.00 Zoom na architekturę 9.00 Klan z Alaski 10.00 Gorączka złota 11.00 Przetrwac nad Juko- nem 12.00 Ekstremalna Alaska 13.00 Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności 15.00 Zło- mowisko PL 16.00 Poszukiwa- cze kamieni szlachetnych 17.00 Parker na złotym szlaku 18.00 Polscy truckersi 19.00 Złomowisko PL 22.00 Pojedynki Eda Stafforda 23.00 Klub odkryw- ców 0.00 Fani czterech kółek 1.00 Hotrod wg Kindiga	8.50 Waga ciężka 9.40 Mecha- nicy 10.25 101 napraw 10.55 Usterka (1) 11.55 Zakup kontro- lowany 12.55 Pomoc drogowa 24h 13.40 Zawodowi handlarze 15.10 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Duda kontra Szafrński 19.00 Kubań- ska klasyka Patryka Mikiciuka 19.30 Największe polskie kata- strofy 20.30 Dobra robota 21.15 Automaniak 22.00 Raport Turbo 22.20 Mobilni mechanicy 23.05 Naprawy nie do naprawy	8.40 I nie opuszczę Cię aż do ślubu 9.25 Ugotowani 10.25 Perfekcyjna pani domu 11.30 Kuchenne rewolucje 12.35 Je- stem z Polski 13.35 Miasto kobiet 14.40 Totalne remonty Szela- gowskiej 15.40 Zgłoś remont 16.40 Ugotowani 17.40 Kuchenne rewolucje 18.45 True Love 19.45 W czym do ślubu? 20.20 Mieszkanie na miarę 21.20 Pani Gadżet 21.50 Salon sukien ślub- nych: Polska 22.25 Ach, ten ślub! 23.25 Ambasady luksusu

TVP1

DVB

SERIAL 20:35



Ojciec Mateusz

7.00 Msza święta **7.30** Pełna wiary **8.00** Wiadomości **8.10** Kwadrans polityczny **8.25** Informacje kulturalne **8.30** Pogoda **8.40** Ranczo (24) **9.40** Komisarz Alex (162) **10.35** Ojciec Mateusz (61) **11.30** Leśniczówka (676) **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes **12.35** Program rolny **12.55** Bliskie spotkania ze zwierzętami **14.00** Wspaniałe stulecie (216)

15.00 Wiadomości

15.20 Alarm! – magazyn

15.35 Gra słów. Krzyżówka

16.05 Przysięga (824) – serial Gulperi czeka na rozpoczęcie kuracji. Zaalarmowany przez matkę Emir zjawia się w klinice i próbuje namówić dziewczynę, by wysłuchała Zekiego.

17.00 Teleexpress

17.15 Jaka to melodia?

17.55 Klan (4120) (s.31)

18.20 Leśniczówka (677) – serial obyczaj. Polska

19.00 Jeden z dziesięciu – teleturniej

19.30 Wiadomości

20.15 Alarm! – magazyn

20.35 Ojciec Mateusz (370)

Natalia ma żal do Mateusza, który nie docenia jej troski. Tymczasem w Sandomierzu dochodzi do zuchwałego napadu na bank. Rabusie noszą sutanny.

21.30 Sprawa dla reportera

22.30 Magazyn śledczy Anity Gargas

23.10 Magazyn kryminalny 997

0.00 Tanie dranie – Moroz i Kłopotowski komentują świat

TVP2

DVB

FILM 23:35



21 Jump Street

5.00 Na sygnale (305) **5.30** M jak miłość (1566) **6.25** Smaki świata – po bałkańsku **6.55** Rodzinka.pl (286) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Teologia muzyką pisana **11.50** Barwy szczęścia (2772) **12.30** Koło fortuny **13.15** Akacja 38 (43) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (381) – serial obyczaj. Polska

15.05 Powrót na wyspę (7)

15.50 Przepis dnia – magazyn

16.00 Koło fortuny – teleturniej

16.35 Familiada – teleturniej

17.15 Zakazany owoc (173) Ender kupuje Yigitowi samochód. Udziałowcy popierają pomysł Nadira o sprzedaży fabryk. Yildiz postanawia doprowadzić do usunięcia Ender ze stanowiska prezesa.

18.00 Panorama

18.20 Va banque – teleturniej

18.45 Akacja 38 (44) – serial Hiszpania

19.30 Barwy szczęścia (2772)

20.00 Przepis dnia – magazyn

20.10 Barwy szczęścia (2773) – serial Polska (s.31)

20.50 Ślepy traf – dramat krym. USA 2013

Reż. Brad Furman, wyk. Justin Timberlake, Ben Affleck, Gemma Arterton

22.25 You Can Dance – nowa generacja: Kulisy – show

22.35 Izabela, królowa Hiszpanii (60) – serial hist.

23.35 21 Jump Street – komedia sensac. USA 2012

Reż. Phil Lord, Christopher Miller, wyk. Jonah Hill, Channing Tatum, Brie Larson

Polsat

DVB

FILM 22:10



Emma

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.40** Malanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny **10.40** Dlaczego ja? **11.40** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Wydarzenia **13.20** Interwencja – magazyn **13.40** Trudne sprawy (1160) – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1206) – serial fabularno-dokumentalny

15.50 Wydarzenia

16.10 Pogoda

16.15 Interwencja – magazyn

16.30 Na ratunek 112 (762)

17.00 Gliniarze (771): Druga fala

18.00 Pierwsza miłość (3576) – serial Polska (s.31)

18.50 Wydarzenia

19.25 Gość „Wydarzeń”

20.05 Nasz nowy dom

Pani Agnieszka mieszka w drewnianym domu wybudowanym przez jej pradiadka ponad 100 lat temu. Kobieta sama wychowuje 13-letnią córkę Olę.

21.05 Przyjaciółki (244) – serial obyczaj. Polska (s.31)

22.10 Emma – komediodramat

W. Bryt. 2020

Reż. Autumn de Wilde, wyk. Anya Taylor-Joy, Johnny Flynn, Josh O'Connor

Ekranizacja powieści Jane Austen. Emma, obdarzona urokiem osobistym manipulatorka, zajmuje się swataniem ludzi ze swojego otoczenia. Nic nie wskazuje na to, by sama kiedyś wyszła za mąż.

1.00 Jerry Maguire – dramat

Reż. John Dahl, wyk. Kevin Costner, Cuba Gooding Jr., Morris Chestnut

1.00 Jerry Maguire – dramat

Reż. John Dahl, wyk. Kevin Costner, Cuba Gooding Jr., Morris Chestnut

TVN

DVB

FILM 22:40



Pięćdziesiąt twarzy Greya

6.05 Ukryta prawda **7.00** Doradca smaku **7.05** Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Millenium”, Tczew **8.00** Dzień Dobry TVN **11.30** Kto to wie? – teleturniej **12.05** Ukryta prawda (1470) – serial fabularno-dokumentalny **13.10** Sekrety życia (7) – serial fabularno-dokumentalny **14.10** Ukryta prawda (1210) – serial fabularno-dokumentalny

15.15 Kuchenne rewolucje

Magda Gessler pomaga właścicielowi dużej karczmy. Widmo bankructwa powoduje, że mężczyzna i jego żona frustrację przenoszą na personel.

16.20 Kto to wie? – teleturniej

16.55 Sekrety życia (8)

17.55 Ukryta prawda (1471)

19.00 Fakty

19.55 Uwaga! – magazyn

20.10 Doradca smaku

20.15 Na Wspólnej (3587) – serial Polska (s.31)

20.55 Milionerzy – teleturniej

21.35 Kuchenne rewolucje – reality show

22.40 Pięćdziesiąt twarzy Greya

Reż. Sam Taylor-Johnson, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Jennifer Ehle

Anastasia Steele przeprowadza wywiad z miliarderem Christianem Greyem. Przedsiębiorca wciąga ją w swój świat. Przygotowuje dziewczynę do podpisania kontraktu, który pozwoli jej zostać jego kochanką.

1.10 Drogówka – film krym. Polska 2013

1.10 Drogówka – film krym. Polska 2013

1.10 Drogówka – film krym. Polska 2013

1.10 Drogówka – film krym. Polska 2013

1.10 Drogówka – film krym. Polska 2013

1.10 Drogówka – film krym. Polska 2013

TVN7

DVB

FILM 23:20



Annabelle

6.00 Szkoła **6.55** Szpital **7.55** Ukryta prawda **11.00** Idealna niania **11.45** Zagadki losu **12.45** Szpital **13.50** Sąd rodzinny **14.50** Ukryta prawda **15.50** Tajemnice miłości **16.50** Zagadki losu **17.55** Opowieści małżeńskie – serial fabularno-dokumentalny **19.00** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **20.00** True Love – reality show **21.00** **** Krucjata Bourne'a – film sens. USA/Niemcy 2004, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon **23.20** *** Annabelle – horror USA 2014, reż. John R. Leonetti, James Wan, wyk. Annabelle Wallis **1.20** Krwawa układanka

TV4

DVB

9.50 Łowcy skarbów. Kto da więcej

10.50 Hardkorowy lombard **11.50** Święty (13, 14) **12.55** Detektywi w akcji (7) **13.55** STOP Drogówka **16.00** Policjantki i policjanci (988) **17.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (989) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (657) **21.00** Love Island. Wyspa miłości **22.00** *** I że ci nie odpuszczę – komedia rom. Meksyk/USA 2018 **0.15** *** Jarhead: Prawo do powrotu – film sens. Izrael/USA 2019

TV6

DVB

6.00 Detektywi w akcji (153) **7.00** Słoneczny patrol (19-21) **10.00** Kobra – oddział specjalny (16) **11.05** Galileo **12.05** Miodowe lata (1, 8, 26) **14.00** Policjantki i policjanci (514) **15.00** Pamiętniki z wakacji **16.00** Agenci. Biuro detektywistyczne (7) **17.00** Medicopter 117 (62) **18.05** Miodowe lata (12, 17, 23) **20.00** Galileo **21.00** Agenci NCIS: Los Angeles (9, 10) **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (271) **0.00** *** Rebella – thriller USA 2019

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.10** Nad Niemnem – magazyn **11.30** Barwy szczęścia (2718) **12.00** Wiadomości **12.15** Blondynka (16, 17) **14.00** Autoportret za mgłą. Olga Boznańska **15.00** Wiadomości **15.20** Miś Uszatek **15.40** Tajemnica szyfru Marabut **16.00** Korona królów. Jagiellonowie. Taka historia **16.30** Barwy szczęścia (2718) **17.00** Teleexpress **17.20** Stacja innowacja **17.45** Polacy świata **17.55** Wschód **18.10** Wilnoteka **18.30** Informacje kulturalne **18.45** Czym żyje świat **19.05** Gra słów. Krzyżówka **19.30** Wiadomości **20.20** Oficerowie (2, 3) **22.05** Polonia 24 **22.35** Bucza '22 **23.30** Leśniczówka (502)

TV Trwam

DVB

9.50 Muzyczne chwile **10.00** Informacje **10.15** Rozmowy niedokończone **11.25** Mysłąc Ojczyzna **11.35** Przyroda i ludzie **12.00** Anioł Pański **12.20** Ukraińska modlitwa **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Powrót **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Zew natury **17.15** Zrozumieć wartość życia – rozmowa z dr Wandą Półtawską – Polska 2011 **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Przyjaciele i bohaterowie **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Samotnie pod prąd **23.45** Muzyczne chwile **0.00** Słowo życia

TVP Kultura

DVB

7.30 Informacje kulturalne **7.55** Eureka biblioteka! **8.20** Studio Kultura – niedziela z... **9.15** *** Pół serio – komedia Polska 2000

11.00 Klub profesora Tutki (4-6) **12.00** Śniąc o Murakamim **13.10** Informacje kulturalne **13.40** *** Nickelodeon – komedia USA/W. Bryt. 1976 **15.55** Hitler kontra Picasso i spółka **17.40** Co dalej? **18.10** Teatr STU. Benefis Zbigniewa Wodeckiego (s.31) **20.00** Wstęp do filmu **20.05** **** Kapryśne lato – komedia Czechosłowacja 1968, reż. Jiří Menzel, wyk. Rudolf Hrušínský **21.30** Informacje kulturalne **21.55** Agnieszka (s.31) **23.15** **** Loveling – dramat Braz./Urugwaj/Niemcy 2018

Super Polsat

DVB

7.35 Wszyscy razem śladem blue **8.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **10.00** Wydarzenia **10.30** Nasz nowy dom **11.30** Chirurdzy (230) **12.30** Świat według Kiepskich (434-435, 230) **14.15** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **15.50** Wydarzenia **16.10** Więcej „Wydarzeń” **16.20** Gość „Wydarzeń” **16.55** Nasz nowy dom **19.00** Świat według Kiepskich (585, 586) **20.05** Więzienie kobiet **21.00** *** Natręt – thriller USA/Kan. 2019, reż. Deon Taylor, wyk. Michael Ealy **23.05** ** S.W.A.T.: Miasto w ogniu – film sens. USA 2011, reż. Benny Boom, wyk. Gabriel Macht **1.00** Polacy za granicą

Metro

DVB

6.15 Top of the Top Sopot Festival 2018 **6.50** Metro Art **7.00** Andrzej Sołtyś przedstawia **7.25** Szkoła filmowa **8.25** Detektyw Monk (15) **9.30** Prawo Agaty (11) **10.30** Jak to robią zwierzęta? **11.00** Jak to jest zrobione? **11.30** Celnicy na straży Europy **12.30** Usterka (2, 5) **13.35** Dr House (20-22, 1) **17.35** Fani czterech kółek **19.35** Gigantyczne konstrukcje według Hammonda **20.35** Gorączka złota **21.35** *** Świadek koronny – film sens. Polska 2007, reż. Jarosław Sygniewski, Jacek Filipiak, wyk. Paweł Małaszyński **23.45** *** Oszukać przeznaczenie – horror USA 2000, reż. James Wong, wyk. Devon Sawa **1.45** Szpital

Nowa TV

DVB

6.00 Wehikuł czasu **6.15** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.25** Gliniarze (257) **8.20** 48 h. Zaginieni (128) **9.20** Na ratunek 112 (153, 154) **10.20** Szpital dziecięcy (28) **11.20** Gliniarze (258) **12.20** 48 h. Zaginieni (128) **13.20** Świat według Kiepskich (468-471) **15.05** Chłopaki do wzięcia **16.20** Rolnicy. Podlasie **17.15** Polacy za granicą **18.15** Bogaty dom – biedny dom **19.15** Więzienie **20.00** 48 h. Zaginieni (129) **21.00** Zdrady (159) **22.00** Chirurdzy (193) **22.55** Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo! **0.50** Historie o duchach **1.45** Łowcy cieni. Pod presją (6) **2.40** Sala operacyjna **3.05** TV Okazje

Ale Kino+	Kino Polska	Polsat Film	Stopklatka	Canal+ Premium	HBO
10.15 ★★★★ Kiler – komedia krym. Polska 1997 12.10 Hi, How Are You 12.45 Tygrysyce menopausey 13.50 Przeczucie 14.25 ★★★★ Po prostu przyjaźń – komedia Polska 2017 16.50 Zimna wojna i kino 17.50 Solar voyage – film anim. Polska 2021 18.15 ★★★★ Triumf – film obyczaj. USA 2021 20.10 ★★★★ Tajne przez poulne – komedia krym. USA/W. Bryt./Fr. 2008 22.10 ★★★★ Coś się kończy, coś zaczyna – dramat obyczaj. Korea Pd./USA 2019	8.50 ★★★★ Wierna rzeka – melodramat 11.50 ★★★★ Władcy przygód. Stąd do Oblivio – film przygod. Polska 2019 13.55 ★★★★ Orzeł – dramat woj. Polska 1958 16.25 ★★★★ Filip z konopi – komedia Polska 1981 18.00 Kabaretowy rejs 20.00 To nie ze mną (11, 12) 21.10 ★★★★ Big Love – dramat obyczaj. Polska 2012 23.15 ★★★★ W lesie dziś nie zaśnie nikt – horror Polska 2020 1.20 ★★★★ Angelus – komediodramat Polska 2000	8.30 Przyjaciółki (209, 210) 10.30 Świat według Kiepskich (148-149, 206, 30-31) 13.15 ★★★★ Życie Pi – film przygod. USA/Tajwan/W. Bryt./Kan./Indie/Fr. 2012 15.55 ★★★★ Wydział zabójstw, Hollywood – komedia sens. USA 2003 18.25 ★★★★ Skąd wiesz? – komedia rom. USA 2010 21.00 ★★★★ Żona na niby – komedia USA 2011, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler 23.30 ★★★★ Bez litości 2 – film krym. USA 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington	8.50 Allo, Allo (19-21) 10.50 Przygody Merlina (10) 11.50 Diabli nadal (8, 9) 12.50 Katastrofy w przestworzach 15.05 ★★★★ Potop – film sf USA 2017 17.00 Hudson i Rex (16) 18.00 Wojny magazynowe: Kanada 19.00 Łowcy okazji 20.00 ★★★★ Poranek kojota – komedia Polska 2001 22.00 ★★★★ Zaginiona – thriller USA 1993 0.10 ★★★★ Ciało – komedia Polska 2003 2.25 ★★★★ Polskie gówno – film muz. Polska 2014	10.00 ★★★★ Gundala – film przyg. Indonezja 2019 11.35 Fistaszki – film anim. 13.00 ★★★★ Bliźniacy – komedia USA 1988 14.45 Polska z góry 15.10 ★★★★ Kurier Francuski z Liberty, Kansas Evening Sun – komedia rom. USA/Niemcy 2021 17.00 ★★★★ Titanic – film katastrof. USA/Meksyk/Australia 1997 20.10 Harry Palmer: Teczka Ipocress (5) 21.00 ★★★★ Paradise City – thriller USA 2022 22.30 ★★★★ Ostatniej nocy w Soho – thriller W. Bryt. 2021	12.00 ★★★★ Świąteczny prezent pod choinkę – film obyczaj. USA 2022 13.40 Rodzina Addamsów 2 – film anim. USA/Kan. 2021 15.10 ★★★★ Penguin Bloom: Niesamowita historia Sam Bloom – film biograf. Australia/USA 2020 16.50 Jak wytresować smoka – film anim. USA 2010 18.30 ★★★★ 8-bitowe Święta – komedia USA 2021 20.10 ★★★★ Mahalia – film biograf. Kan. 2021 21.55 Kto porwał Madeleine McCann 22.40 11 strzałów: Ciemna strona piłki nożnej
Polsat 2	TVP Seriele	AXN	13 Ulica	FOX	BBC First
8.00 Trudne sprawy 9.00 48 h. Zaginieni (128) 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat według Kiepskich (271-273) 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Dlaczego ja? 18.00 48 h. Zaginieni (129) 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarzenia 21.00 Gliniarze 22.00 Dlaczego ja? 23.00 Świat według Kiepskich (578, 551) 0.00 Rysa (2) 1.00 Zdrady 2.00 Wydarzenia	6.15 Na sygnale (217, 218) 7.20 Ojciec Mateusz (15) 8.20 Komisarz Alex (154) 9.10 Złotopolscy (720) 9.45 Klan (634) 10.20 Na dobre i na złe (443) 11.25 Ranczo (16) 12.20 Rodzinka.pl (76, 77) 13.30 Ojciec Mateusz (303, 304) 15.25 Komisarz Alex (155) 16.15 Na sygnale (219, 220) 17.25 Ranczo (17, 18) 19.30 Ojciec Mateusz (305, 16) 21.30 Ranczo (19, 20) 23.35 Ojciec Mateusz (306) 0.25 Komisarz Alex (230) 1.25 Oficerowie (9, 10)	7.15 Chicago Med (1, 2) 9.10 The Good Doctor (2, 3) 11.05 Leo Mattei (1, 2) 13.25 Chicago Med (3, 4) 15.10 The Good Doctor (4, 5) 17.05 ★★★★ Mroczna Wieża – film fantasy USA 2017 19.00 ★★★★ Life – horror USA-/W. Bryt. 2017 21.05 Agenci NCIS: Los Angeles (6) 22.00 Agenci NCIS (6) 22.57 AXN Play-Watch 23.00 ★★★★ Ghost Rider – film sens. USA/Australia 2007 1.20 Agenci NCIS: Los Angeles (6) 2.15 Agenci NCIS (6)	8.00 Chicago Fire (19, 20) 10.00 Agenci NCIS: Nowy Orlean (2, 3) 12.00 Agenci NCIS: Los Angeles (23, 24) 14.00 Dowody zbrodni (2) 16.00 Chicago Fire (21, 22) 18.00 Agenci NCIS: Nowy Orlean (4, 5) – serial krym. USA 20.00 Agenci NCIS: Los Angeles (1, 2) – serial krym. USA 22.00 Magnum: Detektyw z Hawajów (19, 20) – serial sens. USA 0.00 Zaprzysiężeni (3) 1.00 Dowody zbrodni (2) 3.00 Chicago Fire (21) 4.00 Pogrzebani za domem	5.10 Kości (20-22, 1) 9.00 Mentalista (16, 17) 10.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) 12.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (20, 21) 14.40 Gotowe na wszystko (4, 5) 16.30 Dr House (9, 10) 18.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) 20.10 NCIS: Hawai'i (4) 21.05 ★★★★ Gladiator – dramat hist. USA/W. Bryt./Malta/Maroko 2000, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe 0.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17)	8.45 Ojciec Brown (1) 9.40 Lewis (2) 10.35 Śmierć pod palmami (5) 11.35 Doktor Who (10) 12.25 Z pamiętnika położnej (3) 13.25 Ojciec Brown (1) 14.15 Lewis (2) 15.15 Śmierć pod palmami (5) 16.15 Doktor Who (11) 17.10 Z pamiętnika położnej (4) 18.10 Ojciec Brown (2) 19.00 Lewis (3) 20.00 Śmierć pod palmami (6) 21.00 Sanditon (4) 21.55 Niezapomniane (5, 6) 23.45 Doktor Who (11) 0.35 Z pamiętnika położnej (4)
Eurosport 1	Eurosport 2	Polsat Sport	TVP Sport	Canal+ Sport	Canal+ Sport 5
8.00 (L) Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku 11.30 Kolarstwo: Paryż-Nicea: 4. etap 12.15 Kolarstwo: Tirreno-Adriatico 13.15 (L) Kolarstwo: Tirreno-Adriatico 16.00 (L) Kolarstwo: Paryż-Nicea 17.00 Kolarstwo: Strade Bianche 18.05 (L) Kombinacja norweska: PS kobiet w Oslo 19.15 Kolarstwo: Paryż-Nicea 20.00 Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku 21.30 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy 23.00 Kolarstwo: Tirreno-Adriatico	8.00 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy 9.30 Narciarstwo alpejskie: PS kobiet w Kvitfjell 10.30 Narciarstwo alpejskie 11.30 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy 12.30 (L) Snooker: MŚ na 6 czerwonych w Bangkoku – ćwierćfinał 16.00 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy 17.00 The Power of Sport 17.15 Discovery Golf 17.45 (L) Golf: The Players Championship –1. dzień 0.00 Skoki narciarskie: MŚ w Planicy 1.30 Snooker	9.00 Boks: Osleys Iglesias – Andrj Wielikowski 11.00 Siatkówka: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Cuprum Lubin 13.00 Piłka nożna: FC Barcelona – Valencia CF 15.00 Siatkówka: PlusLiga: Cuprum Lubin – Trefl Gdańsk 17.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: FC Barcelona – Valencia CF 18.50 (L) Siatkówka: LM CEV: Ćwierćfinał – 1. mecz: VfB Friedrichshafen – Jastrzębski Węgiel 21.00 (L) Tenis: ATP 1000 – BNP Paribas Open Indian Wells	10.25 Piłka ręczna: Eliminacje ME w Gdańsku: Polska – Francja 12.15 Wywiad ze Sturlą Holmrem Lægreidem 12.45 Studio 13.10 (L) Biatlon: PS kobiet w Östersund 15.50 Studio 16.15 (L) Biatlon: PS mężczyzn w Östersund 18.25 (L) Skoki narciarskie: Puchar FIS mężczyzn w Zakopanem 20.35 Sportowy wieczór 21.20 Ring TVP Sport 22.15 Piłka ręczna: Eliminacje ME mężczyzn w Gdańsku: Polska – Francja 0.05 Boks: Gala 15 w Puławach	9.00 Piłka nożna: Atletico Madryt – Sevilla FC; Rayo Vallecano – Athletic Club 13.20 Liga+ Extra 15.00 Piłka nożna: Wisła Płock – Warta Poznań 17.15 LaLiga World 17.45 Basket+ 18.00 LaLiga: Kroniki 18.30 Piłkarze na podsluchu 19.15 Piłka nożna: Real Betis – Real Madryt 21.30 NBA Action 22.00 Basket Office – magazyn 23.25 Piłka nożna: CA Osasuna – Celta Vigo 1.30 (L) Koszykówka: NBA: Milwaukee Bucks – Brooklyn Nets	9.40 LaLiga World 10.15 Liga+ Extra 12.00 To jest żużel – jedziemy dalej 12.45 Koszykówka: Liga ACB: Gran Canaria – Surne Bilbao Basket 14.45 Sędziowie 15.30 Piłka nożna: Paris Saint-Germain – FC Nantes 17.45 Piłka nożna: Radomiak Radom – PGE FKS Stal Mielec 20.00 Hola LaLiga 21.00 Magazyn LaLiga Santander 22.00 LaLiga: Kroniki 22.30 Boxing World Weekly 23.00 Basket+ 23.20 Basket Office 0.50 Liga+ Extra 2.25 The LEGENDS
Eleven Sports 1	Polsat Sport News	TVN 24	Polsat News	TVP Info	TVP 3
8.00 Piłka nożna: AS Roma – Juventus FC 10.00 Piłka nożna: RC Lens – Lille OSC 12.00 Piłka nożna: FC Barcelona – Valencia CF 14.00 Piłka nożna: SSC Napoli – SS Lazio 16.00 Piłka nożna: Puchar Anglii: Bristol City – Manchester City 18.00 Piłka nożna: Real Sociedad – Cádiz CF 20.00 La Manita 20.30 Ligue 1 Show 21.00 LaLiga Show 21.30 LaLiga: Kroniki 22.00 Piłka nożna: Stade Rennais – Olympique Marsylia 0.00 Piłka nożna	6.00 Piłka nożna z archiwum 8.30 Koszykówka: WKS Śląsk Wrocław – London Lions 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka nożna: Puchar Ligi Szkockiej: Finał: Rangers FC – Celtic FC 15.00 Boks 18.00 Piłka nożna z archiwum 20.30 (L) Siatkówka: Tauron 1. Liga: MKS Będzin – SPS Chrobry Głogów 23.00 Piłka nożna z archiwum 1.00 MMA: Babilon MMA: Gala 33 w Ożarowie Mazowieckim – walka w wadze lekkiej 10.12.2022: Marcin Skrzek – Gracjan Wyroślak	12.00 Serwis informacyjny 12.25 Biała jazda 12.30 Serwis informacyjny 13.25 Biała jazda 13.30 Serwis informacyjny 13.55 Biznes 14.00 Serwis informacyjny 14.55 Biznes 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes 0.00 Fakty po Faktach	8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 13.30 W rytmie dnia 13.55 Pogoda 14.00 W rytmie dnia 14.55 Pogoda 15.00 W rytmie dnia 15.50 Wydarzenia 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 W rytmie dnia 17.30 Punkt widzenia 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debata dnia 21.00 Raport dnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.15 Punkt widzenia	12.00 INFO Raport 13.29 Serwis Info 15.29 Info dzień 16.45 Info kultura 16.50 Info dzień 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.30 O co chodzi 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi! 19.12 Info kultura 19.17 O tym się mówi! 19.21 Alarm! 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Minęła 20-ta 21.00 W otwarte karty 21.20 Serwis Info 21.50 W tyle wizji 22.25 Serwis Info 22.30 W tyle wizji. Extra	12.45 Express regionów 12.55 Agrobiznes extra 13.05 Agropogoda 13.15 TVP3 INFO 14.15 Na zdrowie. Poradnik medyczny TVP3 14.45 Express regionów 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.50 Przepis dnia 16.00 TVP3 INFO 16.10 Pogoda 16.15 Echa dnia 16.45 Express regionów 16.50 Pogoda 20.35 Przysięga (184) 21.25 Dziennik regionów – zapowiedź 22.10 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.45 Ocaleni 23.40 Całkiem niezła historia
TVP Rozrywka	Planete+	BBC Earth	Discovery Channel	TVN Turbo	TVN Style
11.35 Gra słów. Krzyżówka 12.05 Familiada 12.40 Va banque 13.15 Janosik 14.05 Rodzinka.pl 15.10 Program rozrywkowy 15.30 Tak to leciało! 16.30 Kabaretomaniacy 17.30 Gra słów. Krzyżówka 17.55 Va banque 18.35 Okrasa tamie przepisy 19.05 Makłowicz w podróży 19.40 Postaw na milion 21.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat 22.40 Kabaret. Super Show Dwójki 23.50 Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia	9.10 Zwierzęta Wajraka 9.50 360° – świat bez granic 12.00 Krowy apokalipsy: jak hodowla bydła niszczy Ziemię 13.00 Podróż do przyszłości z Kevinem McCloudem 14.00 Francja – podróż w czasie 16.00 Polska z góry. Nad wodą 17.00 Dzieła przyroda Indii 18.00 Świat z góry 19.00 Jak fabryki zmieniały świat 21.00 Zrabowane pianino Chopina 22.00 Tajwańska cyfrowa demokracja 23.10 Niewygodna prawda o celibacie	7.35 Życie na pustkowiu 11.35 Cała prawda o zabiegach kosmetycznych 12.45 Korea Południowa z Aleksandrem Armstrongiem 13.45 W okowach mrozu 15.50 Życie na pustkowiu 16.50 Dziewicze zakątki Ziemi 17.50 Cała prawda o zabiegach kosmetycznych 18.55 Ostatnie zawody świata 19.55 Dzikie psy 20.55 Życie na pustkowiu 21.55 W okowach mrozu 23.00 Cała prawda o fitnessie 0.10 Dzikie psy	8.00 Zoom na architekturę 9.00 Klan z Alaski 10.00 Gorączka złota 11.00 Przetrwać nad Jukonem 12.00 Ekstremalna Alaska 13.00 Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności 15.00 Złomowisko PL (1) 16.00 Poszukiwacze kamieni szlachetnych 17.00 Peter Crouch kontratakuje 18.00 Polscy truckersi 19.00 Złomowisko PL 21.00 Gorączka złota 22.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 23.00 Nowi badacze UFO 0.00 Fani czterech kółek	10.55 Usterka (3) 11.55 Zakup kontrolowany 12.55 Pomoc drogowa 24h 13.40 Zawodowi handlarze 15.10 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Mobilni mechanicy 19.00 Wszystko co naj... 19.30 Nowozelandzka drogówka 20.30 Zawodowi handlarze 21.15 Duda kontra Szafrąński 22.00 Raport Turbo 22.20 Największe polskie katastrofy 23.20 77 aut, których nie kupicie 23.50 Auta Danny'ego 0.20 Łowcy klasyków	8.10 Biznesy pełne pasji 8.40 I nie opuszczę Cię aż do ślubu 9.25 Ugotowani 10.25 Perfekcyjna pani domu 11.30 Kuchenne rewolucje 12.35 Jestem z Polski 14.40 Totalne remonty Szelągowskiej 15.40 Zgłoś remont 16.40 Ugotowani 17.40 Kuchenne rewolucje 18.45 True Love 19.45 W czym do ślubu? 20.20 Polowanie na ogród 20.50 Kobieta na krańcu świata 21.25 Związki z modą 22.25 Pani Gądzet 23.00 Azja Express

Romance TV

9.40 Wydział zabójstw Stambul **13.25** Zwierzynek doktor Mertens (4) **14.25** *** Ratując Madison – komediodramat USA 2014 **16.15** Inga Lindström **18.05** *** Szkoła jazdy – komedia rom. Niemcy 2012 **20.00** *** Inga Lindström: Farma nad jeziorem Mälär – film obyczaj. Niemcy 2004 **21.55** *** Katie Fforde: Moje upragnione dziecko – melodramat Niemcy 2015 **23.50** *** Gang mam – komedia Niemcy 2014

TTV

9.55 Gogglebox. Przed telewizorem **10.55** Ukryta prawda **11.55** Ten moment **12.55** Ukryta prawda **13.55** Damy i wieśniaczki. Ukraina **15.00** Królów życia **15.45** Express **16.05** Zakup w ciemno **17.05** Usterka **17.45** Express **18.05** DeFacto **18.35** Złomowisko PL **19.45** Express **20.00** Zakup w ciemno **21.10** Diabelnie boskie **21.45** Express **22.00** Życie na kredycie **23.10** 99 – Gra o wszystko. VIP **3 0.10** Damy i wieśniaczki. PL

National Geographic

12.00 Wojna z ZSRR. Wielkie konstrukcje III Rzeszy **13.00** Koszmarna wyprawa **14.00** Złapać przemytnika **15.00** Alarm na lotnisku: Peru **16.00** Ameryka kontra Chiny: starcie potęg **17.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy **18.00** Niezwykłe zjawiska pogodowe **19.00** Niszczycielskie żywioły **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Porzucone konstrukcje **22.00** Wielkie fabryki **23.00** Wyprawa na dno **0.00** Katastrofa w przestworzach – raport

CBS Reality

8.00 Rutynowa kontrola trzeźwości **9.00** Hardkorowy lombard **11.00** Loty na granicy śmierci **13.00** Psie nawyki do poprawki **14.00** Hardkorowy lombard **16.00** Na straży australijskich granic **18.00** Na straży amerykańskich granic **19.00** Rutynowa kontrola trzeźwości **21.00** Geneza seryjnego mordercy **22.00** Nadmorskie zbrodnie **23.00** Najgroźniejszy morderca świata **2.00** Zdrady **3.30** 48 godzin **4.15** Łowcy starożytności

TLC

11.00 Wiza na miłość: na odwrót **13.00** Dr Mercy **14.00** Suknie ślubne dla puszystych **15.00** Wiza na miłość: poscielowe rozmowy **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Dr Mercy **19.00** Kolekcjonaria **20.00** Wiza na miłość: Romans na Karaibach **21.00** Wiza na miłość: David i Annie **21.30** Wiza na miłość: Loren i Alexei, rodzi na 2+2 **22.00** Mamuśki rządzą **23.00** Powietrzna karetka **0.00** Nie do uwierzenia!

TVN Fabuła

11.05 Dziewczyny z Hollywood **11.20** Na Wspólnej (3489, 3490) **12.25** Julia (120) **13.00** Przepis na życie (10) **14.00** Brzydula (224, 225) **15.05** Kino Buzz TOP5 **15.15** Lekarze (9) **16.15** Prawo Agaty (12) **17.20** Kino w drodze **17.50** Po pierwsze kino **17.55** *** Idealny facet – komedia rom. USA 2005 **20.00** *** Góra Dantego – film katastrof. USA 1997 **22.25** *** Legion samobójców – film sens. USA 2016 **0.50** *** Specjalista – film sens. USA 1994

Fokus TV

7.25 Pod lupą **7.50** Rolnicy. Podlasie **8.50** Drwale z Dolomitów **9.50** Działkowcy **10.50** Starożytni kosmici **12.45** OSP. Na ratunek! **13.50** Drwale **15.45** Wojny przewoźników **16.40** Wojny magazynowe **18.00** Gwiazdy lombardu **19.00** Działkowcy **20.00** Autostrada przez piekło **21.00** Drwale z Dolomitów **22.00** Starożytni kosmici **23.00** Apokalipsa – II wojna światowa **0.00** Śmierć na 1000 sposobów **1.00** Rolnicy. Podlasie

Nat Geo Wild

6.00 Atak rekina **8.00** Walki zwierząt **10.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Dzik Australia **13.00** Niezwykły dr Pol **14.00** Śmierć przychodzi po zmroku **15.00** Drapieżniki Południowej Afryki **16.00** Olsniwająca Ameryka: południowy zachód **18.00** Ratownicy z Alaski **19.00** Węże atakują! **20.00** Projekt Photo Ark **21.00** Niezwykły dr Pol **23.00** Zwierzęta w amoku **0.00** Chiny: ukryte królestwa **1.00** Węże w mieście **2.00** Walki zwierząt

TVP Dokument

10.05 Europejskie rzeki graniczne **11.05** Baza ludzi żywych **11.50** Miłosz **12.55** Kłtwa góry. Śladami pierwszych zdobywców **14.00** Tajemnice zwierząt **14.55** Dania dzika i cudowna **15.55** Życie w 50 stopniach **17.05** Wielki Mur **18.05** Kubańska muzyka i seniorzy **19.05** Wszystkie kolory świata **20.10** Kobiety w drodze **21.05** Niegdyś moja matka **22.30** Bjørn nienawidzi kamery **23.15** Moja Sonata. Księżycowa **23.40** Nieparzyści **0.20** Dwie decyzje

TVP Historia

11.20 Megaloty. Historia sprzed 5500 lat **12.45** Czterdziestolatek (11) **13.40** Planety **14.45** Gulag **15.40** Najwspanialsze latamie morskie Irlandii **16.45** Przystanek historia **17.10** Wojenne dziewczyny (7) **18.00** Poczet Wielkich Hetmanów **18.20** W PRL-u **19.00** Żołnierz Rzeczypospolitej **20.00** Józef Wybicki. Po pierwsze dobro ojczyzny **21.00** Narodziny nazizmu **22.00** Polska 100 lat **22.35** Sądy, przesady **23.25** Było, nie minęło... **0.00** Sensacje XX wieku

AMC

9.55 *** Sekretne ściany – thriller USA 2010 **11.40** *** Sinfidelity – thriller USA 2019 **13.25** *** Linia uskoku – film katastrof. USA 2004 **15.10** Zoom In **15.20** *** Ja, śmiertelnik – film sf USA 2021 **17.00** *** Androidcop – film sf USA 2014 **18.45** **** Lokatorka – film obyczaj. USA 2004 **21.00** Kaznodzieja (8, 9) **23.00** *** Euforia – dramat obyczaj. W. Bryt./Szwecja/Niemcy 2017 **0.55** **** Halloween – horror USA 1978

TV Puls

8.00 Lombard. Życie pod zastaw (605, 450) **10.00** Prawdziwe motywy **11.00** Zaklinaczka duchów (24, 25) **13.00** Lombard. Życie pod zastaw (451) **14.00** Rodzinny interes (210) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (453) **16.00** Prawdziwe motywy **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (607, 608) **20.00** *** Głupi i głupszy bardziej – komedia USA 2014 **22.10** *** Dwóch gniewnych ludzi – komedia USA 2003 **0.20** Dzielnica strachu (128)

Puls 2

10.00 Przytul mnie **10.25** Agi Bagi **10.40** Bing **11.00** Smerfy **12.00** Scooby Doo **13.00** Dolina Muminków **13.45** *** Grające drzewko – film fantasy Niemcy 2016 **15.00** Miraculum: Biedronka i Czarny Kot **16.00** Jeźdźcy smoków: Na końcu świata **16.35** Pingwiny z Madagaskaru **18.20** Smerfy **19.00** Psi patrol **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (607) **21.00** Dzielnica strachu (128, 129) **23.00** *** Siła taktyczna – film sens. Kanada 2011

Zoom TV

8.05 Gadżet show **8.40** Dbamy o czyste powietrze **8.45** Cesar Millan: Zaklinacz psów **9.45** Wojny magazynowe: Kanada **10.45** Dom w cenie mieszkania **11.20** Zakazana historia **12.20** Sekrety Biblii **13.20** *** Gang Olsena: Paryski plan – komedia krym. Dania 1981 **15.25** Złoty interes **16.20** M.A.S.H. (5-8) **18.40** I love kabaret **20.45** *** Mała wielka miłość – komedia rom. Polska 2008 **23.05** Magia nagości. Dania **23.50** Magia nagości

WP

9.25 Policjanci z sąsiedztwa **10.25** Wojny sąsiedzkie **11.20** W Polskę na weekend **11.50** WP News **11.55** Pokochaj lub sprzedaj **12.55** Nowe życie starych domów **13.50** Wyremontuj i pokochaj **14.50** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.50** WP News **16.55** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **17.55** Policjanci z sąsiedztwa **19.55** Gospodarze – czym chatą bogata **20.50** Policjanci z sąsiedztwa **21.50** Mistrzowie kabaretu

Tańcząca ze światem

Edyta Herbuś podróżuje po świecie, czerpiąc inspirację ze świata etnicznych tańców

TVP KOBIEȘA 17:25

Program, w którym prowadząca poszukuje i odtwarza etniczne tańce danego kraju, regionu, próbując znaleźć klucz do jego mieszkańców, ich historii, mentalności, kultury oraz obyczajów.

W 2. odcinku Edyta Herbuś kontynuuje podróż po Tunezji. Odpowiedza stolicę Tunis, pokazuje, jak wygląda arabskie stare miasto – Medina. Przyglą-



SERIAL DOKUMENTALNY

da się tkaniu dywanów, pije arabskie złoto, czyli miętową herbatę oraz poznaje historię Kartaginy i term Antoniusza. Przygląda się także ulicznemu street dance'owi, a z gwiazdą tunezyjskiego tańca Haifą uczy się tańca brzucha. W piątek o 23:30 i w niedzielę o 14:45 powtórka 1 odcinka.

Teatr STU. Benefis Zbigniewa Wodeckiego

Jeszcze jedna okazja, by posłuchać niezapomnianych piosenek artysty

TVP KULTURA 18:10

Pierwsza część benefisu Zbigniewa Wodeckiego – wokalisty, muzyka, kompozytora. Spotkanie w Teatrze Stu, zorganizowane z okazji 25-lecia pracy twórczej Zbigniewa Wodeckiego, prowadzi Krzysztof Jasiński.



ROZRYWKA

Agnieszka

Portret poetki, autorki tekstów popularnych piosenek

TVP KULTURA 21:55

Sylwetka Agnieszki Osieckiej. W filmie m.in. wypowiedzi znanych osobistości ze świata artystycznego na temat postaw bohaterki w różnych sytuacjach życiowych – sprawa wydalenia jej z ZMP, kontakty z otaczającymi ją ludźmi, przyjaźń z mężem, praca w STS-ie.



FILM DOKUMENTALNY

TELEMAGAZYN

Redagują: Lidia Tyczyńska-Swidrak, Sylwia Majcher, Małgorzata Olejniczak
Dyrektor artystyczny: Tomasz Bocheński
Grafik i fotodzytor: Jacek Mosiński
Foto: Sylwia Dąbrowa
Wydawca: Polska Press Sp. z o.o.
Redakcja: ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 502 498 070, telemagazyn@polskapress.pl
Reklama: Marcin Dworzanski, tel. 519 503 690, marcin.dworzanski@polskapress.pl

Dyrektor wydawniczy: Izabela Marciniak, tel. 502 499 380, izabela.marciniak@polskapress.pl
Druk: Eurodruk Poznań
Serwis tv i foto: media-press.tv
Reklama i Promocja: strony 9, 17 i 32
Zdjęcie na okładce: Polska/Krzysztof Opaliński

Telefony dla widzów:
TVP 22 547 44 50;
Polsat 22 514 52 50;
TVN 22 856 61 61



SERIALE

Klan

TVP 1 17:55

Kamila jest obrażona na przyszłego męża. Nie rozumie, skąd mu przyszedł do głowy taki głupi pomysł. Nie zamierza robić z siebie pośmiewiska i podjeżdża pod urząd na sygnale. Karol i Dominika postanawiają dzisiaj powiedzieć rodzinie o decyzji pobrania się. Karol odgraża się, że przysięga na tę okazję coś wyjątkowego.

Pierwsza miłość

POLSAT 18:00

Kalina niepokoi się o siostrę, która nie wraca do domu. Gdy wreszcie pojawia się, dochodzi do kłótni. Magda wyznaje, że znajomi dowiedzieli się o jej próbie samobójczej i traktują ją inaczej. Filip organizuje imprezę studencką w Barbarianie. Zaprasza na nią też Iggę. Julita widząc Filipa z Iggą, jest zazdrosna. Brian dowiaduje się, że spłonął dom Celiny.

Barwyszczenia

TVP 2 20:10



Sebastian trenuje w domu choreografię do pierwszego tańca weselnego. Później mężczyzna zabiera Dominikę do wypożyczalni sukien ślubnych. Na miejscu narzeczeni spotykają Kamę i Stawickiego. Marcin informuje Brunona, że policja odzyskała pieniądze z okupu.

Na Wspólnej

TVN 20:15

Wanda, której powieść okazała się sukcesem, obawia się spotkania z czytelnikami. Karol i Ala zwiedzają Kraków. W nocy chłopak przeszukuje bagaże ukochanej, nie wiedząc, że dziewczyna to widzi. Bogdan decyduje się dołączyć do rodziny.

Przyjaciółki

POLSAT 21:05

Łukasz wraca z gór. Inga nie wie, jak poradzić sobie z niechęcią Marysi do Łukasza. Anka jest wściekła na Pawła. W odwecie za trzy miesiące nieobecności, bierze urlop. Marta chce spędzić więcej czasu z przyjaciółkami. Inga zaprasza ją na lunch. Mikołaj dziwnie się zachowuje. Patrycja i Wiktor dowiadują się, że nie było go w szkole.

farmapol.pl

*Wspaniałym Filolożkom, Psycholożkom,
Pielęgniarkom, Kierowniczkom, Matkom,
Adwokatkom, Nauczycielkom, Lekarkom,
Sprzedawczyniom i Wychowawczyniom...*

*Wszystkim Paniom
życzymy
Szczęśliwego
Dnia Kobiet!*

Retinobaza 17000

KREM Z WITAMINĄ A

Zawiera 1% estru RETINOLU

Retinobaza 17000

FARMACEUTYCZNY KREM Z WITAMINĄ A

Retinyl Palmitate 17000 j.m./g

WYGŁADZENIE

REWITALIZACJA

REDUKCJA
NIEDOSKONAŁOŚCI

Retinobaza 17000

FARMACEUTYCZNY KREM Z WITAMINĄ A

Retinyl Palmitate 17000 j.m./g

Lekki krem do twarzy i ciała z **najwyższym**
na rynku aptecznym stężeniem
estru **RETINOLU** - aż 17000 j.m./g!



Farmapol®

WYGŁADZENIE REWITALIZACJA
REDUKCJA NIEDOSKONAŁOŚCI

tygodnik Regionów

Piątek, 3.03.2023

SPOŁECZEŃSTWO

Siostry niepokalanki opuszczają Szczecinek
str. 12-13

UWAGA, PROBLEM

Jak uczyć dzieci bezpiecznego korzystania z internetu **str. 14**

JUBILEUSZ

Chór Politechniki Morskiej wyśpiewał swoje 20-lecie **str. 16**

WOKÓŁ SPORTU

Mistrzyni fitnessu daje w kość sobie i innym **str. 17**



FOT. WIOLA UFLAND/ POGON SZCZECIN S.A.

Wyśniony sen Adriana Przyborka. Talent, praca i pokora tworzą ekstraklasę

W roku, kiedy Adrian przyszedł na świat, Kamil Grosicki zamienił Pogoń Szczecin na Legię Warszawa. Teraz szesnastolatek zastąpił na boisku uczestnika mundialu **str. 15**

Białe habity znikają ze Szczecinka.



FOT. RAIMUND WEŁNIC

Zgromadzenie Sióstr Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny zostało założone w roku 1857 w Rzymie i kilka lat później przeniesione do Polski. Domem macierzystym zakonu był Jazłowiec na dzisiejszej Ukrainie, obecnie dom generalny jest w Szymanowie koło Niepokalanowa

Rajmund Wełnic
Szczecinek

Ta wieść spadła na wiernych jak grom z jasnego nieba, choć mówiło się o tym od jakiegoś czasu. Dom zakonny niepokalanek zostanie zlikwidowany, a siostry trafią do innych miejsc.

Okazała kamienica z czerwonej cegły na rogu ulic Kościuszki i Lelewela w Szczecinku. Jeden z bardziej znanych budynków miasta za sprawą zakonnic w białych habitach. To niepokalanek, czyli Zgromadzenie Sióstr Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny. Nierozłączna część miasta, jak przysłowiowe amen w pacierzu. Od 77 lat obecne w życiu Szczecinka, tworzące jego historię od 1945 roku, gdy pierwsi repatrianci wysypywali się z wagonów na peronie z niemieckim szyldem Neustettin i zdeorientowani szukali domów w mieście pełnym sowieckich żołnierzy i Niemców, którzy nie zdążyli uciec przed frontem.

Przełożona generalna pisze list

I nagle cięcie, zima 2023 roku. Najpierw pogłoska, potem

już oficjalny komunikat. Niepokalanek opuszczają Szczecinek.

- Ciągle nie wierzę. Wiedziałam, że zostały ostatnio tylko cztery siostry i mówiło się o przeniesieniu klasztoru, ale do końca miałam nadzieję, że ostateczne decyzje nie zapadną - mówi emerytka z pobliskiego osiedla, która z uwagi na bliskość klasztoru co niedzielę przychodziła na nabożeństwa do kaplicy u niepokalanek. - Bo i nas seniorów u sióstr było najwięcej, siostra Macieja (przełożona domu - red.) mówiła żartem, że prowadzą duszpasterstwo trzeciego wieku - dodaje.

A jednak to koniec. Przełożona generalna Zgromadzenia Leticia Skura pisze list do mieszkańców Szczecinka. Padają terminy wyprowadzki (lato tego roku), przyczyny takiej decyzji i podziękowania za słowa wsparcia, listy i modlitwy. W klasztorze w Szczecinku przebywały ostatnio tylko cztery siostry i to mocno już sędziwe. Zgromadzenie zmaga się zaś z kryzysem powołań, nie tylko zresztą w Szczecinku. Niepokalanek w Polsce prowadzi wiele innych dzieł, kilka innych domów, szkołę z internatem - czytali mieszkańcy w liście.

- Niełatwo jest odchodzić z miejsca, z którym wiąże się całe bogactwo wspomnień obejmujących 77 lat - mówi siostra Leticia. - Doceniamy trud naszych poprzedniczek i ogromny wkład ludzkiej życzliwości. Mury naszego klasztoru są nasączone modlitwą ofiarowaną za mieszkańców Szczecinka. Dobro nigdy nie ginie, lecz przynosi obfite owoce. Dziękujemy Bogu, że miałyśmy swój wkład w różnorodny rozwój Szczecinka i życie jego mieszkańców.

Co pozostanie?

Klasztor przy ulicy Kościuszki 30, a także część działań przejął ma Caritas diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej. Rozmowy - także w kwestiach finansowych - będą się jeszcze toczyć na szczęblu diecezji. Caritasowi zależy, aby siostry zostały w Szczecinku nieco dłużej, chociaż do końca roku, kiedy to np. miasto rozpisuje konkursy na prowadzenie świetlic.

Próbowały też coś zdziałać władze miasta.

- Jest mi niezmiernie przykro - oświadczył jako burmistrzowi, że siostry opuszczają Szczecinek, który współtworzyły od początku powojen-

nego etapu jego historii - mówi burmistrz Daniel Rak. - Współpraca z nimi zawsze układała się wzorowo, zakonnice prowadzą między innymi świetlice dla dzieci ze wsparciem miasta. Rozmawiałem z przełożonymi niepokalanek, decyzje zapadły z powodów braków personalnych. Pytałem, czy możemy pomóc jakoś organizacyjnie i finansowo, ale nie w tym leży problem.

Ważne, czy zostanie po siostrach okno życia. To jedna z ostatnich inicjatyw szczecińskich zakonnic. Podjęły ją po tragedii, jaka rozegrała się w jednym z mieszkań. Matka wyrzuciła z pierwszego piętra swoje nowo narodzone dziecko. Chłopiec mimo błyskawicznej pomocy medycznej umarł po kilku dniach w szpitalu. To wtedy siostry razem z Caritasem uruchomiły w dawnej klasztornej pralni okno życia. Po Koszalinie i Słupsku trzecie w diecezji.

Jest tu wszystko, co małuchowi niezbędne do przeżycia, kocyk, przewijak, wyprawka. Każde otwarcie okna sprawia, że w ciągu kilku sekund dzwoni telefon u trzech kolejnych sióstr. Na pewno któraś natychmiast się tu

zjawi, aby zająć się dzieckiem.

Na szczęście do dziś nikt dziecka do okna nie podrzucił. Dobrze jednak, że w Szczecinku jest miejsce, w którym można bezpiecznie i bez konsekwencji zostawić noworodka. Gdy malec znajdzie się w oknie życia, trafia od razu do szpitala, rodzice pozostają anonimowi, ale zrzekają się praw do dziecka. Nie grożą im żadne konsekwencje prawne, nie szuka ich policja - formalnie bowiem za porzucenie małoletniego grozi do trzech lat więzienia. Takie dziecko otrzymuje nową tożsamość, trafia także do rodziny adopcyjnej.

Wierni nie mogą się pogodzić

Mieszkańcy wciąż walczą o pozostawienie klasztoru w mieście. Siostry mają swoje lata, większość życia spędziły tutaj. To ich miejsce na Ziemi.

- Do tej chwili nie mogę się pogodzić z tą decyzją - mówi pan Marek. - W latach 70. XX wieku mieliśmy z niepokalanekami katechezę, nie tak jak dziś, w szkole, ale w plebanii przy parafii Mariackiej. Chodziła nas prawie cała klasa, choć było to dobrowolne i po lekcjach, a domyślałem się,

że i ryzykowne dla rodziców, bo ojciec był oficerem Ludowego Wojska Polskiego. A wiadomo, jakie podejście mieli do religii komuniści. To w dużej mierze siostrą zawdzięczałam to, że po latach wróciłem do Kościoła.

Pani Ewa: - Pamiętam jak dzisiaj, choć minęło 45 lat. Na 7 rano w czwartek biegłam na poddasze na lekcję religii do siostry Gizeli. Potem do medyka na lekcję. Z siostrą Gizelą objechaliśmy pociągami całą Polskę. Od morza aż do Przemyśla, Starego i Nowego Sącza. Szymanów, Niepokalanów, Kraków z grupą Oazową. Cudowne wspomnienia. Żal, szkoda, że teraz wiele rzeczy przechodzi do przeszłości.

Sąsiedztwo liceum medycznego i szpitala połączyło siostry zakonne, szkołę i położone pewną więzią.

- Siostry uczyły nas, jak w sytuacji zagrożenia życia dziecka je ochrzcić - wspomina jedna z położnych szpitala w Szczecinku. Wyjaśnijmy, w szczególnych przypadkach prawo kanoniczne pozwala na udzielenie sakramentu chrztu - o ile jest to zgodne z wolą rodziców - osobom świeckim.

Kryzys powołań dotarł i do nas

- Pamiętam, że władze szkoły i szpitala niechętnie patrzyły na obecność zakonnic, które mimo to uczyły nas, jak prawidłowo udzielić chrztu - dodaje położona.

Uczennice miały też okazję za sprawą siostr obejrzeć głośny antyaborcyjny film „Niemy krzyk”, który wpłynął na życiowe wybory wielu przyszłych położnych.

- Siostry nigdy nie afiszowały się ze swoją pracą, a robiły i robią ogromnie dużo - mówi Andrzej Kowal, który zaangażował się w zbieranie podpisów pod apelem do siostry przełożonej Zgromadzenia, aby zmieniła decyzję. Podpisało się po nim około 700 osób, autorzy chcą jeszcze jechać na osobiste spotkanie z siostrą Leticją.

Pan Andrzej pomagał zakonnicom w utrzymaniu ogrodu, aby choć w ten sposób podziękować im za ich starania.

- Mają swoje lata, a to, co robią, robią z całego serca - nasz rozmówca opowiada, że do drzwi klasztoru często kołata bezdomni i ludzie na życiowym zakręcie. Każdy dostanie talerz ciepłej stawy i coś do jedzenia na drogę.

- Trzeba też widzieć, jak poświęcają się pracy z dziećmi - dodaje.

Nie sposób też nie wspomnieć o niezwykłej od dwóch dekad siostrze Florianie. Jej postać w habicie i uśmiechniętą zawsze twarz kojarzy

do dziś wielu mieszkańców Szczecinka.

Żywiołem siostry Floriany było prowadzenie świetlicy dla dzieci. W ten sposób doszło do nawiązania współpracy z Holendrami z zaprzyjaźnionego ze Szczecinkiem miasta Bergen op Zoom. Holendrzy zaprosili do siebie na początku lat 90. XX wieku dzieci ze Szczecinka. Utworzyli także Stichting Floriana, czyli Stowarzyszenie Siostry Floriany, którego początkiem były właśnie osobiste kontakty szczecineckiej zakonnicy i Corry Elazkkes, założycielki i wieloletniej szefowej Stowarzyszenia. Przez lata goście z Niderlandów organizowali pomoc i wsparcie dla dzieci ze Szczecinka. Organizacja zrzeszająca wolontariuszy przez cały rok zbierała pieniądze i materiały na holenderski tydzień zabaw w wakacje, opiekowała się także polskimi rodzinami w potrzebie.

Kryzys powołań

Likwidacja klasztoru to część większego problemu. Kościół stanie niebawem przed wielkim dylematem, jakim będzie obsada probostw. W koszalińskim seminarium duchownym jest tylko nieco ponad 20 kleryków. Na wszystkich latach.

- Gdy ja kończyłem seminarium w latach 90., na roku było nas 40... - mówi jeden ze szczecineckich księży.

Podobnie jest ze słuchaczami seminarium ojców redemptorystów w Tuchowie w województwie małopolskim.

- Zapadła decyzja, aby przenieść je do Krakowa i utworzyć wspólne seminarium dla kilku zakonów - mówi ksiądz Arkadiusz Sojka, proboszcz parafii Ducha Świętego w Szczecinku prowadzonej przez redemptorystów.

Nie inaczej jest ze zgromadzeniami żeńskimi.

- Siostry muszą dokonywać trudnych wyborów, aby ocalić domy w innych częściach kraju - mówi nam po rozmowie z siostrą generalną niepokalanek burmistrz Szczecinka Daniel Rak. - Brakuje nowych powołań. Nie tak dawno niepokalanek miały ich 30 rocznie, obecnie pojedyncze siostry składają śluby zakonne.

Niepokalanek w Szczecinku

W świetle ostatnich wydarzeń aż trudno uwierzyć, że zaledwie dwa lata temu szczecinecki dom uroczyście obchodził 75 lat. Przyjechał biskup Krzysztof Włodarczyk, było nabożeństwo dziękczynne, okolicznościowa wystawa i okazja do wspomnień.

Dokładnie 10 października 1945 roku siostry niepokalanek zamieszkały w willi przy ulicy Kościuszki 30 przekazanej im przez Państwowy Urząd Repatriacyjny. Była to rekompensa

za utracone po wojnie klasztory na Kresach. Tak rozpoczęła się jedna z ciekawszych historii powojennego Szczecinka.

Pierwszą przełożoną niepokalanek została siostra Krysta Szembek. Prawnuczka Aleksandra Fredry. Wszechstronnie wykształcona z zakresu archeologii i etnografii.

Zakonnice z miejsca rozpoczęły pracę charytatywną, wychowawczą i edukacyjną, ucząc nie tylko religii. Dość powiedzieć, że siostra Krysta

uczyła historii nawet milicjantów i ubeków na kursach dla tych formacji. Prowadziły też przedszkole.

Wkrótce jednak władze komunistyczne zabroniły tego siostronom, a naukę religii wyrugowano ze szkół. Niepokalanek prowadziły więc katechezę w swoim, zawsze otwartym dla wszystkich, klasztorze, w parafii Mariackiej w Szczecinku, a także w domach prywatnych i parafiach w okolicach miasta. Uczyły także dziewczęta w ramach

Szkoleniowego Ośrodka Katechetycznego.

Po przywróceniu nauki religii niepokalanek wróciły do szkół. Prowadzą też Oazę dla dzieci i młodzieży, Tabor dla dorosłych oraz świetlicę i działalność charytatywną w ramach Caritas.

Przez 75 lat szczecineckiego klasztoru przez jego mury przewinęły się 103 siostry, którym przewodniczyło 18 przełożonych - obecnie jest to siostra Macieja.

©P



Okno życia, trzecie w diecezji koszalińsko-kołobrzesckiej, powstało po tragicznej śmierci noworodka wyrzuconego przez matkę z mieszkania na pierwszym piętrze



Siostry niepokalanek przybyły do Szczecinka w 1945 roku i od razu stały się integralną częścią miasta



Siostra Floriana - zawsze uśmiechnięta. Tak zapamiętali ją mieszkańcy Szczecinka. Jej żywiołem była praca z dziećmi

Osoba złapana w wirtualne kajdany czuje się atakowana wszędzie i zawsze

Joanna Boroń
Koszalin

Zdr. hab. Marek Górka, profesorem wydziału humanistycznego Politechniki Koszalińskiej, rozmawiamy o tym, jak z internetu korzystać mądrzej i jak nauczyć tego najmłodszych.

Każdy dzień przynosi nowe doniesienia o oszustwach i aktach cyberprzemocy, których ofiarami i, niestety, sprawcami często są najmłodszy.

Chociaż młodzi ludzie są sprytni w korzystaniu z technologii i twierdzą, że wiedzą o tym więcej niż ich rodzice i nauczyciele, to jednak nie zawsze są tak pewni siebie lub obeznani z technologią, jeśli chodzi o zapewnienie sobie bezpieczeństwa. Z kolei rodzice i opiekunowie nie zawsze posiadają umiejętności techniczne, aby zrozumieć internet, ale mają umiejętności życiowe, których brakuje dzieciom. To oni są odpowiedzialni za bezpieczeństwo swoich dzieci i powinni być pierwszym punktem kontaktowym, jeśli chodzi o cyberbezpieczeństwo.

Jaką rolę powinna grać szkoła? Główną?

Z edukacją jest jak z dobrym planem biznesowym, jeśli działania zbudowane są w oparciu o dobrze przemyślaną strategię, to możliwe jest osiągnięcie sukcesu. Popularyzacja nawet najbardziej wartościowych treści wymaga innowacji. Aby to osiągnąć, szkoła musi współpracować z innymi podmiotami, takimi jak organizacje pozarządowe, agencje rządowe, policja, władze lokalne i przemysł, po to, aby zapewnić dotarcie do docelowych odbiorców, którymi w tym przypadku są młodzi ludzie. Należy uwzględnić również przeszkody, takie jak zasoby ludzkie i finansowe oraz czas potrzebny na opracowanie programów i narzędzi dydaktycznych. Warunkiem powodzenia jest także zbieranie informacji o pojawiających się trendach zarówno w rzeczywistości online, jak i offline. Edukacji zawsze powinien przyświecać cel, który koncentruje się na wspieraniu rozwoju. Aby jednak to osiągnąć, należy najpierw lepiej zrozumieć rzeczywistość, także tę cyfrową. Bycie na bieżąco jest kluczem do rozwoju



Dr hab. Marek Górka wykłada w Katedrze Nauk o Polityce PK

zarówno gospodarczego, jak i społecznego.

Młodzi ludzie nie wyobrażają sobie życia bez internetu. Obawiam się jednak, że są ślepi na jego wady.

Wirtualny świat bogaty jest w stale zmieniające się zagrożenia dla młodych ludzi. Internet to przecież ogromna przestrzeń wymiany informacji i wolności, gdzie każdy może wejść w kontakt ze wszystkim i wszystkimi. Technologie cyfrowe oferują dzieciom i młodzieży wszelkiego rodzaju możliwości zabawy, nauki, nawiązywania kontaktów, wyrażania siebie, wyszukiwania informacji i rozwijania umiejętności w internecie. To pozytywna strona cyfrowej rzeczywistości. Jednocześnie nie ignorujemy faktu, że są tu inne kwestie. Należy lepiej zrozumieć funkcjonowanie portali społecznościowych, co może dać klucz do lepszego zrozumienia zjawiska cyberprzemocy wśród młodych ludzi. Sieci społecznościowe, takie jak: YouTube, Instagram czy

TikTok są częścią świata dzieci i młodzieży, a zatem warto zastanowić się, jak wspierać i chronić młodych ludzi w internecie, jednocześnie pozwalając im zdobyć lub utrzymać „popularność”, której również potrzebują. Młodzi ludzie zbyt często publikują informacje, które mogą zostać wykorzystane przeciwko nim przez rówieśników lub dorosłych.

Na które z form cyberprzemocy może być narażone dziecko?

Prawie 9 na 10 dzieci codziennie korzysta ze smartfona, a jednocześnie 88 procent rodziców nigdy nie korzystało z oprogramowania do kontroli rodzicielskiej. To sprawia, że dzieci te mogą w łatwy sposób stać się ofiarą cyberprzemocy. Dzięki nowym technologiom komunikacyjnym (telefony, sieci społecznościowe) prześladowanie ma miejsce poza terenem szkoły. Nękana osoba złapana w „wirtualne kajdany” czuje się atakowana wszędzie i przez cały czas. Cyfrowa przemoc może przybie-

rać wiele form. Może to być wysyłanie agresywnych i obraźliwych wiadomości za pośrednictwem komunikatorów internetowych, rozpowszechnianie bezpodstawnych plotek lub zawstydzających zdjęć i filmów, zarówno autentycznych, jak i wykonanych w Photoshopie, tworzenie grup na stronie lub w sieci społecznościowej w celu ośmieszenia konkretnej osoby czy też kradzież cyfrowej tożsamości - podszywanie się pod konkretnego użytkownika w celu jego zdyskredytowania. Niedawny raport UNESCO ujawnia, że ponad 30 procent uczniów na całym świecie stało się celem cyberprzemocy, która powoduje katastrofalne skutki, takie jak gorsze wyniki w nauce, porzucenie szkoły, a także problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Mamy szansę w tej walce?

Aby skutecznie walczyć z cyberprzemocą, wiele państw wzmacnia swoje ustawodawstwo. Stosowanie przepisów może być jednak trudne ze

względu na mnogość wykorzystywanych kanałów, globalny charakter dzisiejszych sieci społecznościowych oraz trudność w jednoznacznej identyfikacji sprawców. Dlatego też cybernękanie jest tak bardzo popularne. Poza tym zjawisko to z natury jest bardzo proste, ponieważ o wiele łatwiej jest obrażać anonimowo. Napastnik ma wtedy poczucie bezkarności. Podobna postawa występuje też w grupie, której członkowie czują się silniejsi i myślą, że nic ich nie powstrzyma. W ogóle przemoc jest czymś nie-naturalnym i nikt nie powinien cierpieć. Jeśli coś takiego się przydarzy, kluczowe jest, aby ofiara cyberprzemocy miała wokół siebie bliskie osoby, co do których ma zaufanie oraz z którymi może porozmawiać. Krótko mówiąc, ważne, aby ofiara nie była sama. Forma niewidzialnej przemocy powoduje, że ci, którzy jej doświadczają, odczuwają bezradność i rozpacz. Przemoc ta nasila się jeszcze bardziej, gdy dziecko nie znajduje w otaczającym go świecie osób zdolnych pomóc mu przezwyciężyć trudności, z jakimi się boryka. Potrzebni są tu dorośli, którzy mogą działać wystarczająco skutecznie, aby zjawisko przemocy szkolnej lub pozaszkolnej zostało ograniczone.

Co możemy zrobić, aby zminimalizować ryzyko cyberprzemocy?

Kluczowe dla marginalizacji tego zagrożenia są dwa czynniki: pierwszy dotyczy rozpoznania ofiar i agresorów, drugi natomiast odnosi się do działań prewencyjnych. Warto zatem zwrócić uwagę na zmiany w zachowaniu uczniów. Istnieją pewne oznaki, które mogą pomóc je wykryć. U ofiar występuje najczęściej: lęk, strach, niska samoocena, negatywne i depresyjne nastawienie, utrata zainteresowania zajęciami, zaburzenia snu, zmęczenie, zapomnienie, spadek wyników w szkole, nieobecności, groźby, samookaleczenia, izolacja i wycofanie się z życia rówieśników.

Kto dopuszcza się przemocy w sieci?

Wśród sprawców najczęściej widoczna jest postawa agresywna, prowokacyjna oraz pozytywna ocena tego typu zachowań. Występuje również niska empatia, bardzo

charakterystyczna także dla grupy znajomych, do której przynależy agresor. Cyberprzemoc przejawia się poprzez treści, czyli pisma, zdjęcia lub filmy wymieniane przez internet lub telefon komórkowy. Aby zapobiec tego typu szkodliwym działaniom w cyberprzestrzeni, warto pamiętać o kilku zasadach. Pierwszą z nich jest wybieranie złożonych haseł do kont internetowych. Ponadto hasło musi pozostać prywatne i poufne. Pod koniec każdego użycia należy pamiętać o rozłączeniu się z sesją, w tym także na telefonach komórkowych. Druga zasada dotyczy ustawienia konta jako prywatnego tak, aby nikt nie miał do niego dostępu. Trzecia to unikanie podawania zbyt wielu danych osobowych, jak numer telefonu, wyznaczenie, związek. To wszystko są dane, które potencjalni prześladowcy mogą wykorzystać przeciwko wybranej osobie. Czwarta zasada dotyczy powstrzymania się od robienia i publikowania sugestywnych, intymnych zdjęć lub filmów. Nieostrożnym zachowaniem jest również opowiadanie o swoich radościach i smutkach. Autor tego typu treści nie do końca zdaje sobie sprawę z rozmiaru widowni. Niektóre obrazy lub informacje mogą zostać błędnie zinterpretowane lub celowo wykorzystane.

Jaka czeka nas cyfrowa przyszłość?

Jedno jest pewne: technologie zalały świat i być może obaliły wiele dotychczasowych praktyk. Dziecko urodzone dzisiaj będzie dorastać w świecie napędzanym danymi. Ludzie coraz częściej są i będą otoczeni potężnymi technologiami cyfrowymi, które w ciągu kilku sekund potrafią przetworzyć cyfrowo miliony danych. Ważne jest jednak, aby rodzice i dzieci rozumieli zagrożenia związane z korzystaniem z internetu, tak jak w każdej dziedzinie życia. Kluczowe jest również budowanie edukacji cyfrowej, podkreślając znaczenie zaangażowania odpowiednich instytucji i organizacji społeczeństwa obywatelskiego, które będą tworzyć działania na rzecz lepszej ochrony dzieci i młodzieży w środowisku cyfrowym oraz przyczynią się do uczynienia z internetu miejsca dla możliwości, kreatywności, spełnienia i zaufania. ©