

Panorama

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK SAMORZĄDOWY

NR 5 (142), ROK 7
CZWARTEK, 11.03.2021
ISSN 2449-5379

BRZEGU DOLNEGO



Radni obradowali. Utworzenie filii Żłobka Miejskiego nr 1 coraz bliżej.

Więcej na **str. 8**



Rozwój stacji dializ w Brzegu Dolnym.

Więcej na **str. 6**



Dwa złote medale Damiana Wróbla.

Więcej na **str. 19**



Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci długoletniego i zasłużonego pracownika PCC Autochem, serdecznego kolegi z pracy

Mariana Skóry

Żonie, Córkom, Najbliższym

*Składamy wyrazy głębokiego współczucia
Zarząd i Pracownicy PCC Autochem Sp. z o.o.*

Panu Bogdanowi Sawie, wieloletniemu radnemu Rady Miejskiej w Brzegu Dolnym, składamy wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Córki Joanny

Ta smutna wiadomość bardzo nas poruszyła.
Życzymy wielu sił w tym trudnym dla całej Rodziny czasie.

*Paweł Pirek
Burmistrz*

*Artur Michalek
Zastępca Burmistrza*

*Andrzej Lech
Przewodniczący RM*

Najszczerze wyrazy współczucia oraz słowa wsparcia
Pani Dorocie Skórze z powodu śmierci

Meża

*Składają Koleżanki i Koledzy
oraz Zarząd Polymers Poland sp. z o.o. w Brzegu Dolnym*

*„Ludzie, których kochamy, zostają zawsze z nami,
bo zostawiają ślady w naszych sercach”*

Najszczerze wyrazy współczucia oraz słowa wsparcia i otuchy
Panu Bogdanowi Sawie oraz Bliskim z powodu śmierci

Córki Joanny

*składają Radni Rady Miejskiej w Brzegu Dolnym
Pracownicy Biura Rady Miejskiej*

Brzeg Dolny na archiwalnej fotografii

Dyhernfurth's Stadtblatt
Allgemeiner Anzeiger für den Kreis Wohlau und Umgegend
Amtliches Publikationsorgan des Magistrats der Stadt Dyhernfurth

Das „Dyhernfurth's Stadtblatt“ erscheint jeden Mittwoch und Sonnabend und kostet monatlich in der Geschäftsstelle abgeholt 60 Pfg., durch die Post bezogen 87 Pfg. einschließlich Bestellgeld. Telegrammadr.: Stadtblatt Dyhernfurth. Geschäftsstelle: Ring 2.

Anzeigenpreis: die 6 gesp. Petitzeile 20 Pfg., für Private aus Kreis Wohlau 15 Pfg., Reklamezeile 60 Pfg., Sammelanzeigen 100%. Aufschlag. Anzeigenannahme tags zuvor bis 10 Uhr vorm. Postfachkonto: Franz Feist & Sohn, Amt Breslau Nr. 15947.

Für die Schriftleitung verantwortlich: Franz Feist jun., Dyhernfurth.

Druck und Verlag: Franz Feist & Sohn, Dyhernfurth. Fernruf 27.

Nr. 42 Mittwoch, den 27. Mai 1931 13. Jahrgang

Strona tytułowa dziennika „Dyhernfurth's Stadtblatt” wydawanego przez magistrat miasta Dyhernfurth (Brzeg Dolny) w latach 1919-1941 w każdą środę i sobotę. Drukowany w miejscowym wydawnictwie Franz Feist & Sohn, Rynek 2, tel. 27. Dziennik był ważnym źródłem informacji o mieście w dwudziestoleciu międzywojennym i pierwszych latach drugiej wojny światowej.

Wybór i opis zdjęć: Józef Szumilas.

Dwutygodnik Samorządowy „Panorama Brzegu Dolnego”

Wydawca: Dolnobrzezski Ośrodek Kultury, Danuta Chłód – dyrektor. **Nakład:** 7 000 egzemplarzy.

Adres wydawcy: ul. Kolejowa 29, 56-120 Brzeg Dolny, tel. 71 319 52 52.

Druk: Agora SA

Kontakt z redakcją: tel. 71 319 51 17 (wew. 258); e-mail: panorama@brzegdolny.pl, reklama.panorama@brzegdolny.pl.

Redaktor naczelny: Wojciech Medyński, **dziennikarze:** Sandra Jagieła, Jakub Łukojko, Katarzyna Dudycz,

korekta: Angelika Furgacz, **skład, grafika, reklama:** Mateusz Mrozek (**MROZEK.ORG**).

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść i charakter reklam i ogłoszeń.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany tytułów i adiestacji nadesłanych tekstów bez naruszenia głównej myśli autora.

Spotkanie z sołtysami w Radeczu

Sołectwo Radecz było gospodarzem pierwszego w tym roku spotkania władz gminy Brzeg Dolny z sołtysami. Spotkanie było okazją do podsumowania działań w sołectwach w ubiegłym roku.

Tegoroczne spotkanie ze względu na epidemię miało charakter roboczy i odbyło się w okrojonym składzie, w porównaniu do poprzednich lat. W spotkaniu uczestniczyli burmistrz Paweł Pirek, zastępca burmistrza Artur Michałek, naczelnik Wydziału Gospodarki Komunalnej i Przestrzennej Daniel Luchowski, kierownik Referatu Infrastruktury Technicznej Paweł Czarny, prezes Zakładu Gospodarki Komunalnej Arkadiusz Łuczak oraz inspektor Referatu Geo-

dezi, Gospodarki Nieruchomościami i Rolnictwa Barbara Moszczyńska.

Zgromadzonych przywitał burmistrz Paweł Pirek. Dalszą część spotkania poświęcono rozmowom o zrealizowanych inwestycjach i planach inwestycyjnych na przyszłość. Zapoznano sołtysów ze sprawozdaniem z realizacji zadań na obszarach wiejskich w 2020 roku i informacją na temat zadań zaplanowanych do realizacji na terenach wiejskich w roku bieżącym. Rozmawiano tak-

że o organizacji zajęć w świetlicach wiejskich, propozycji dofinansowania przedsięwzięć funduszu sołeckiego ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich. Sołtysom przekazano także informacje dotyczące organizacji Narodowego Spisu Powszechnego, realizacji Regionalnego Programu Odnowy Wsi Dolnośląskiej oraz informacji na temat planowanej w 2021 roku

zmiany uchwał Rady Miejskiej w sprawie przyjęcia statutów sołectw gminy Brzeg Dolny.

– Spotykamy się i rozmawiamy ze sobą. Sołtysi przekazują nam informacje o problemach sołectw, a my staramy się je rozwiązywać. Zależy nam na tym, żeby ta współpraca była nie tylko dobra, ale też skuteczna, żebyśmy za każdym razem pomagali w rozwiązywaniu problemów mieszkańców wsi – powiedział po spotkaniu zastępca burmistrza Artur Michałek.

wm



Znamy potrzeby naszych sołectw. Wiemy z jakimi problemami borykają się mieszkańcy wsi. Zapewniam, że zależy nam na równomiernym rozwoju obszarów wiejskich jak i miast. Będziemy współpracować z sołtysami na takich zasadach jak do tej pory. Oceniam naszą współpracę bardzo dobrze. Każdy sołtys swoimi działaniami i wypowiedziami wskazuje, że troszczy się o swoje sołectwo, zna problemy mieszkańców i stara się interweniować, żeby ich wspomóc w realizacji potrzeb.

Burmistrz Brzegu Dolnego Paweł Pirek



Szanowni Sołtysi z okazji Waszego Święta składamy najserdeczniejsze życzenia, zdrowia, wszelkiej pomyślności oraz wielu sukcesów w życiu zawodowym i osobistym, a także wiele wytrwałości w konsekwentnym realizowaniu planów i zadowolenia z pełnienia funkcji społecznej.

Paweł Pirek

Burmistrz
Brzegu Dolnego

Artur Michałek

Zastępca burmistrza
Brzegu Dolnego

Łech Andrzej

Przewodniczący
Rady Miejskiej



Rozlicz PIT w Urzędzie Skarbowym w Wołowie. Wesprzyj inwestycje w gminie Brzeg Dolny!



38% podatku PIT od osób zamieszkałych na terenie gminy wraca do gminnego budżetu

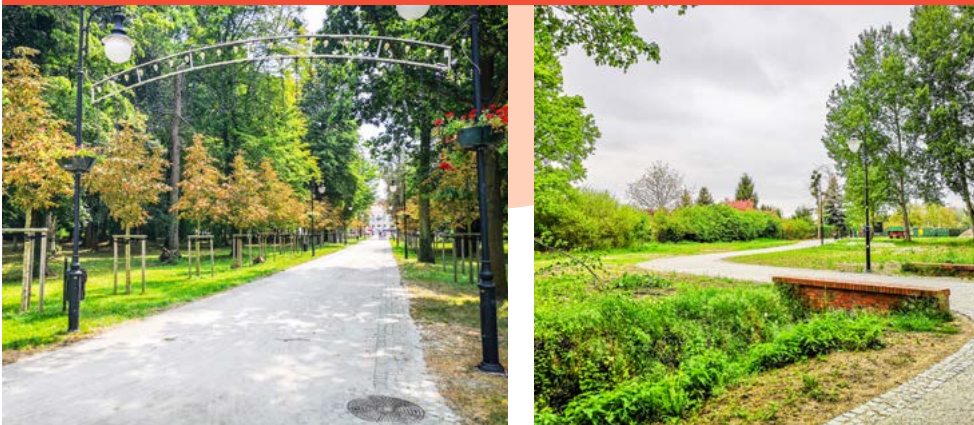
Dzięki dochodom z podatku PIT w 2020 roku



Rozpoczęliśmy budowę kompleksu odkrytych basenów

Zgodnie z planem, obiekt zostanie oddany do użytku w czerwcu 2021 roku.

Dzięki dochodom z podatku PIT w 2020 roku



Zakończyliśmy kolejny etap rewitalizacji zespołu pałacowo-parkowego

Całkowita wartość projektu wynosi: **4 588 200 zł.**

Dzięki dochodom z podatku PIT w 2020 roku



Współfinansowaliśmy budowę Ronda

na skrzyżowaniu dróg DW340 i DP1353D oraz odcinka drogi DP1353 biegnącego w kierunku Radecza.

Wskaż miejsce
zamieszkania
w gminie
Brzeg Dolny

CEL I CEL SKŁADANIA ZEZNANIA
do którego jest adresowane zeznanie 1)
URZĄD SKARBOWY W WOŁOWIE
cel złożenia formularza (zaznaczyć właściwy kwadrant)

☐ 1. złożenie zeznania ☐ 2. korekta zeznania

DANE IDENTYFIKACYJNE I AKTUALNY ADRES ZAMIESZKAŁY

1. DANE PODATNIKA

11. Nazwisko **KOWALSKI** 12. Pierwsze imię **JAN**

14. Kraj **POLSKA** 15. Województwo **DOLNOŚLĄSKIE**

17. Gmina **BRZEG DOLNY** 18. Ulica **AL. JEROZOLIMSKIE**

19. Miejscowość **BRZEG DOLNY** 20. Kod pocztowy **56-120** 23. Płeć **M**

24. DANE MAŁŻONKA **MAŁŻONKA** 25. Pierwsze imię **MAŁŻONKA**

Oczywistym i zasadnym jest, aby każdy, kto korzysta na co dzień z zasobów miasta i gminy, partycypował w kosztach jego funkcjonowania. Apeluję o wskazanie w PIT-37 swojego miejsca zamieszkania w Brzegu Dolnym lub innej miejscowości naszej gminy.

Burmistrz Brzegu Dolnego Paweł Pirek



Dzięki dochodom z podatku PIT w 2020 roku



Zakończyliśmy budowę biblioteki TAMA

Całkowity koszt poniesiony przez Gminę Brzeg Dolny to **ok. 5 mln zł.**

Dzięki dochodom z podatku PIT w 2020 roku



Rozpoczęliśmy remont szpitala

Pod koniec 2020 roku rozpoczęły się prace przygotowujące piętro szpitala do stworzenia oddziału internistycznego.

Dzięki dochodom z podatku PIT w 2020 roku



Wybudowaliśmy Świetlicę w Pyszącej

Ostatecznie koszt inwestycji wyniósł **860 962 zł.**

Powiatowe inwestycje w gminie Brzeg Dolny

●●● W 2021 roku Starostwo Powiatowe w Wołowie na terenie gminy Brzeg Dolny będzie koncentrowało się na inwestycjach poprawiających jakość dróg oraz infrastruktury istniejących obiektów.

O planach inwestycyjnych Powiatu Wołowskiego mówi Wicestarosta Jarosław Iskra:

– Powiat Wołowski złożył już wniosek do Funduszu Dróg Samorządowych na rozbudowę drogi na od-

cinku Godzięcin – granica powiatu, ponieważ jest ona w fatalnym stanie. Liczymy, że uda się pozyskać środki zewnętrzne na realizację tej inwestycji.

Ponadto zlecieliśmy wykonanie projektu przebudowy

drogi pomiędzy miejscowością Naborów a skrzyżowaniem z obwodnicą Brzegu Dolnego. W projekcie zakładamy takie ukształtowanie drogi, aby miała dodatkowy pas przeznaczony dla ścieżki rowerowej.

W okolicach kwietnia zostanie wprowadzony w życie plan nowej organizacji ruchu na terenie miasta Brzeg Dolny. Wspólnie z PCC Rokitą oraz Gminą Brzeg Dolny opracowaliśmy system organizacji ruchu ograniczający ruch samochodów ciężarowych na terenie miasta. Plan zatwierdził już Zarząd Województwa.

Trwają również prace nad przekazaniem dróg powia-

towych położonych na terenie gminy Brzeg Dolny województwu oraz samej gminie, i tak np. ulice Dębowa, Naborowska, 1 Maja i Aleje Jerozolimskie staną się drogami gminnymi, co na przyszłość usprawni utrzymanie ich przez Gminę.

Ponadto Powiat pozyskał milion złotych ze środków

z rządowego programu Funduszu Inwestycji Lokalnych na wymianę instalacji grzewczej w budynku w dolnobrzeskiej przychodni.

wm



Szczepienia w Powiatowym Centrum Medycznym

●●● Jak przebiega akcja szczepień przeciwko COVID-19 w Powiatowym Centrum Medycznym? Zapytaliśmy o to Wojciecha Langa z PCM-u.

Do dnia dzisiejszego podaliśmy 1318 dawek dla osób z grupy 0, 624 dawek dla nauczycieli oraz 678 populacyjnych. Co daje nam 2620 dawek podawanych w dwóch punktach szczepień. Nie wszyscy z grupy 0 zostali już zaszczepieni, dlatego od 7 do 23 marca zaczęliśmy szczepienia

tych osób z grupy 0, którzy nie załapali się na pierwszą turę. Teraz będą szczepieni AstraZenecą. Cały czas kontynuujemy szczepienie nauczycieli również szczepionką AstraZeneca, w dalszym ciągu szczepimy również seniorów Pfizerem po 30 dawek tygodniowo. Szczepie-

nia realizujemy od poniedziałku do piątku.

16 marca zaczynamy zapisy dla grupy 1B, są to osoby z chorobami przewlekłymi, które zostały określone w rozporządzeniu. Będą to osoby z chorobami nowotworowymi, po przeszczepach, wymagające wentylacji mechanicznej czy dializowane, nie muszą one udawać się do lekarza pierwszego kontaktu po skierowanie, ponieważ zostanie ono automatycznie wygenerowane z portalu e-zdrowie i będą

mogli się zapisywać wszędzie w punktach populacyjnych.

Pod koniec marca zaczynamy szczepić grupę 1C czyli służby mundurowe i osoby 69+. I będą oni szczepieni tylko w szpitalu węzłowym czyli w punkcie szczepień w Brzegu Dolnym. Zgodnie z poleceniem ministra zdrowia od 8 marca wydłużyliśmy okres pomiędzy pierwszą a drugą dawką szczepionek, dla Pfizer jest to 42 dni a dla AstraZeneca od 7 do 12 tygodni.

Inf.



Usunięto awarię ogrzewania

W dniach 3 i 4 marca mieszkańcy ul. Wypiańskiej oraz domów jednorodzinnych na os. Fabrycznym mieli wstrzymane dostawy ciepła. Niedogodności spowodowane były koniecznością wymiany fragmentu kolektora DN200 w rejonie Placu Targowego.

– Przyczyną awarii była nieszczelność sieci ciepłowniczej. Wymieniliśmy uszkodzony fragment rurociągu. W trakcie prac zmuszeni byliśmy ograniczyć dostawę ciepła za co przepraszamy – mówi Izabella Zalewska z PCC Rokita.

wm



Wołowski szpital ponownie pełni funkcję szpitala covidowego

●●● Na mocy decyzji Wojewody Dolnośląskiego z dniem 8 marca 2021 r. wołowski szpital ponownie zaczął pełnić funkcję jednoimiennego szpitala covidowego. Decyzja obowiązuje do odwołania.

Powiatowe Centrum Medyczne w Wołowie zostało zobowiązane do zabezpieczenia 67 łóżek dla pacjentów z podejrzeniem lub potwierdzonym zakażeniem SARS-Cov-2.

Powyższe zmiany wymusiły na spółce kolejną reorganizację zakresu usług świadczonych przez spółkę – zawieszona została działalność oddziału chorób wewnętrznych, a praca wołowskiej izby przyjęć została ograniczona do zabezpieczania wyłącznie pacjentów z podejrzeniem lub potwierdzonym zakażeniem koronawirusem.

– Na terenie województwa dolnośląskiego odnotowano dość spory wzrost ilości zakażeń koronawirusem. Zaczyna brakować łóżek dla chorych na COVID-19, a do tego do-

łączyły się problemy z uruchomieniem szpitala tymczasowego we Wrocławiu.

Z jednej strony jesteśmy więc zabezpieczeniem dla mieszkańców naszego powiatu, a z drugiej całego województwa – powiedział Piotr Burdach, prezes PCM-u.

Powiatowe Centrum Medyczne przeprasza za niedogodności związane z ograniczeniem dostępu do świadczeń.

wm



25 lat dolnobrzeskiej stacji dializ

Funkcjonująca od 2006 roku w Brzegu Dolnym stacja dializ zaczęła się w ostatnim czasie intensywnie rozwijać. Zakupiła nowe sztuczne nerki, zwiększyła liczbę stanowisk dializacyjnych, a same dializy odbywają się w dogodnych dla pacjentów godzinach.

Stacja Nefromedica działa w dolnobrzeskiej przychodni już ponad ćwierć wieku. Zatrudnia lekarzy nefrologów oraz doświadczony personel pielęgniarski, a jej usługi są dostępne dla pacjentów powiatu wołowskiego oraz powiatów ościennych.

– W ubiegłym roku minęła 25. rocznica działania stacji, ale ze względu na epidemię nie mieliśmy okazji zorganizować żadnej uroczystości. Mam nadzieję, że w obecnym roku się uda. Pierwszym szefem stacji dializ był prof. Hruby. Wtedy to była jeszcze stacja pu-

bliczna. Z czasem jej właściciele zmieniali się kilka razy. Stacja przechodziła lepsze i gorsze koleje losu. Ostatnio została trochę zapomniana, ponieważ poprzedni właściciel posiadał ich kilkadziesiąt. Wszystkie sprzedał amerykańskiej firmie, poza tą umiejscowioną

w Brzegu Dolnym. Ja przejąłem stację w ubiegłym roku w maju i staram się ją reaktywować pomimo panującej epidemii. Ta stacja ma duży potencjał, jeśli chodzi o samo położenie. W sąsiedztwie nie ma zbyt wielu innych stacji dializ. Najbliższa jest we Wrocławiu, trochę dalej funkcjonują stacje w Lubinie i Legnicy. Jest to daleko, zważywszy na to, że pacjent trzy razy w tygodniu jest dowożony na dializę. Dalekie dojazdy zabierają sporo czasu i dezorganizują życie pacjenta – mówi prezes spółki Nefromedica, specjalista chorób wewnętrznych i nefrologii Bogdan Lange.

Zmiany w funkcjonowaniu stacji są zauważalne dla pacjentów. Stacja unowocześnia swoje zasoby sprzętowe i wprowadza dogodne dla pacjentów godziny zabiegów.

Prezes spółki Nefromedica jest szczególnie zadowolony z zakupu pięciu nowych sztucznych nerek firmy Fresenius. – Dzięki temu możemy przyjmować pacjentów na dwie zmiany i kończyć dializy o przyzwoitej porze. To są ludzie chorzy, dla których i tak wystarczającym obciążeniem jest to, że trzy razy w tygodniu muszą się u nas na te cztery godziny pojawić. Myślę, że to dla nich duże ułatwienie. Poprzednio mieliśmy tylko 10 aparatów, z czego dwa zaczynały szwankować, co powodowało, że przy ówczesnej ilości pacjentów musieliśmy rozkładać dializy na trzy zmiany. Staramy się, by stacja dializ była otwarta zawsze w stałych godzinach. Jeszcze nie do końca nam się to udało, ponieważ jest zbyt mało lekarzy nefrologów, ale już zażegnaliśmy sytuację, którą zastałem, gdy przejąłem stację – wtedy dializy zaczynały się o go-

dzinie 15 i kończyły nad ranem. Obecnie dializy odbywają się w poniedziałki, środy i piątki, albo pomiędzy godzinami 8 rano a 17, albo pomiędzy godzinami 14 a 21.

W przyszłości stacja planuje kolejne zakupy sztucznych nerek. Przeszkodą spowalniającą zmiany jest epidemia SARS-CoV-2. Chorzy wymagający dializowania należą do grupy podwyższonego ryzyka, jeśli chodzi o skutki zakażenia koronawirusem. Ocenia się, że śmiertelność w przypadku pacjentów wszystkich stacji dializ wynosi kilkanaście procent.

Nefromedica rozwija współpracę z Powiatowym Centrum Medycznym w Wołowie. Stacja podpisała już z powiatową spółką umowę o dowóz pacjentów na dializy. Prowadzone są również

rozmowy dotyczące otwarcia poradni nefrologicznej, wykorzystującej potencjał personalny stacji dializ.

– Możemy wystartować nawet bez kontraktu. Największy koszt to zatrudnienie specjalistów, a ja już zatrudniam lekarzy nefrologów, sam również nim jestem. Myślę, że poradnia nefrologiczna w Brzegu Dolnym znacznie przybliży pacjentom mającym problemy z nerkami dostęp do lekarza specjalisty, a przy okazji rozpropaguje wśród nich naszą stację dializ. Chciałbym, by na początku poradnia była czynna raz w tygodniu. Zobaczymy jakie będzie zainteresowanie – dodaje Bogdan Lange.

wm



reklama

TWÓJ OGRODNIK

Z BRZEGU DOLNEGO

NA

PROBLEMY
Z OGRODEM

881 436 131



Kancelaria Radcy Prawnego

Ilona Skalska-Lipczyńska
ul. 1 Maja 10 a
(dawny oddział Santander Bank Polska)
tel. 503 130 009
kancelaria.skalska@gmail.com

Marzec 2021:

Poniedziałki 15.00-18.00 | Wtorki 9.00-12.00

Bezpłatna pomoc dla mieszkańców
gminy Brzeg Dolny.

Porady udzielane są w podanych godzinach
telefonicznie oraz mailowo

Radca prawny Ilona Skalska-Lipczyńska

UDZIELA PORAD PRAWNYCH W ZAKRESIE:

- prawa rodzinnego i opiekuńczego, w tym spraw alimentacyjnych,
- prawa spadkowego,
- prawa cywilnego,
- prawa konsumenckiego,
- prawa pracy i ubezpieczeń społecznych,
- informacje prawne dla osób, które rozpoczynają działalność gospodarczą, oraz dla właścicieli małych przedsiębiorstw, działających na terenie gminy Brzeg Dolny.

Osoby zainteresowane uzyskaniem porady prawnej powinny w miarę możliwości zabrać ze sobą dokumenty dotyczące tematu, co pozwoli na dokładne zapoznanie się z problemem prawnym.



Lecznicze zimno od Creatora



Już wkrótce mieszkańcy Brzegu Dolnego będą mogli korzystać z dobrodziejstw krioterapii ogólnoustrojowej. Zabiegi, które przynoszą ulgę w wielu schorzeniach i poprawiają ogólną kondycję organizmu, ruszą lada dzień w Ośrodku Profilaktyki i Rehabilitacji Creator przy Alejach Jerozolimskich 26b.

Słynący z ponad 20-letniego doświadczenia w zakresie rehabilitacji Creator zdążył już zdobyć renomę wśród mieszkańców Brzegu Dolnego. Ośrodek stale poszerza swoją ofertę. Właśnie trwają ostatnie prace wykończeniowe w Centrum Intensywnej Rehabilitacji (CIR), które zostanie otwarte jeszcze wiosną tego roku. Będzie to nowoczesna placówka, w której fachową i kompleksową pomoc specjalistów znajdą pacjenci z problemami narządu ruchu, po urazach, zabiegach ortopedycznych czy borykający się z bólem z powodu zmian zwyrodnieniowych. Można będzie skorzystać (tak, jak dotychczas) z rehabilitacji ambulatoryjnej, ale także z turnusów rehabilitacyjnych oraz z pobyków wytnieniowych.

* Na start zimno, które leczy *

Zanim jednak zostanie udostępnione całe Centrum, wszyscy chętni i potrzebujący skutecznej rehabilitacji będą mogli skorzystać z krioterapii. Creator będący producentem kriokomór i stosujący leczenie zimnem od dawna z powodzeniem pomaga wracać do formy i odzyskiwać zdrowie wrocławianom i łodzianom. Teraz z dobrodziejstw krioterapii będą mogli korzystać też mieszkańcy Brzegu Dolnego.

– Krioterapia, czyli leczenie za pomocą ekstremalnie niskich temperatur, to sprawdzona i uznana na całym świecie metoda rehabilitacji – mówi Wojciech Lipnicki, wiceprezes Spółki Creator. – Krótki pobyt w kriokomorze, gdzie panuje temperatura od minus 110 do minus 160 stopni, przynosi niesamowite efekty. Chorym pomaga odzyskać zdrowie i sprawność, a zdrowym poprawia odporność i... urodę. Krioterapia daje dobre skutki w leczeniu schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego, chorób zwyrodnieniowych, neurologicznych, ale także depresji. Sportowcy dzięki tym zabiegom szybciej się regenerują.

* Jak to działa? *

Człowiek z natury lubi ciepło. Kiedy przemarznie, choruje, ale gdy znajdzie się w bardzo

zimnym pomieszczeniu na krótko (do 3 minut), zdrowieje. Nie bez powodu od dawna mówiło się o zaletach hartowania. Dziś nie ma już wątpliwości – liczne badania naukowe potwierdziły, że krótki kontakt z krańcowo niskimi temperaturami działa mobilizująco na ludzki organizm. Krioterapia koi ból, pomaga cierpiącym na reumatoidalne zapalenie stawów, zwyrodnienia czy stany zapalne, ponieważ pobudza naturalny system obronny. Uruchamia reakcję hormonalną, sprawia, że ciało jest lepiej ukrwione i dzięki temu dotlenione i odżywione. Stymuluje mechanizmy przeciwbólowe, przeciwzapalne, poprawia się też metabolizm. Wpływa to nie tylko na regenerację uszkodzonych czy chorobowo zmienionych tkanek, ale też podnosi odporność, a także poprawia nastrój. Krioterapia spowalnia procesy starzenia, jest więc również formą odnowy biologicznej.

* Krótko i bezpiecznie *

Pobyt w kriokomorze trwa od 2 do 3 minut, wejście do pomieszczenia z temperaturą w granicach od -110 do -160 stopni poprzedza 30-sekundowy pobyt w przedsionku, gdzie jest około -60 stopni – tam ciało adaptuje się do szoku termicznego. Pacjenci korzystają zwykle z serii 10 zabiegów w ciągu dwóch tygodni. Wcześniej jednak lekarz musi ocenić ich stan zdrowia. Nie każdy bowiem może korzystać z krioterapii ogólnoustrojowej, czyli obejmującej całe ciało. Przeciwwskazaniem są m.in. choroby nowotworowe, ostre stany zapalne czy alergia na zimno. Ale to nie koniec – każdy, kto zostanie zakwalifikowany do zabiegów i tak będzie badany przed każdym wejściem do kriokomorzy. Personel sprawdza ciśnienie krwi i tętno, aby mieć pewność, że pacjent w danym dniu dobrze zniesie kontakt z ekstremalnie niską temperaturą. Trzeba się też odpowiednio ubrać, tzn. w bawełniane szorty i koszulkę bez rękawów, czapkę, rękawiczki, skarpety. Jako obuwie najlepiej sprawdzają się drewniaki. Konieczna jest też maseczka, która zasłoni nos i usta oraz ochroni drogi oddechowe.



* Z Kartą Mieszkańca taniej *

Na razie z kriokomorzy w Brzegu Dolnym można będzie korzystać tylko komercyjnie. – Będziemy czynić starania, by włączyć tę formę terapii do procedur finansowanych w ramach nowej umowy z Dolnośląskim Odziałem Wojewódzkim NFZ – zapowiada Wojciech Lipnicki. Zanim to się stanie, oferujemy zabiegi odpłatnie. By umożliwić jak największej liczbie chętnych skorzystanie z leczenia zimnem, przygotowaliśmy specjalną ofertę promocyjną dla pacjentów chcących skorzystać z zabiegów krioterapii ogólnoustrojowej. Dodatkowe bonusy przewidzieliśmy dla wszystkich posiadaczy Dolnobrzeskiej Karty Mieszkańca.

O szczegóły można pytać w Ośrodku Profilaktyki i Rehabilitacji Creator przy Alejach Jerozolimskich 26b lub dzwoniąc pod nr tel. 71 319 53 35.

W następnym numerze Panoramy zaprezentujemy pełną ofertę zabiegową Ośrodka, obejmującą również nowe rodzaje usług, w tym zabiegi indywidualnej terapii manualnej.



Radni podejmowali uchwały

Na XXXII sesji Rady Miejskiej radni przegłosowali uchwały dotyczące m.in. kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Brzeg Dolny oraz utworzenia filii Żłobka Miejskiego nr 1 w Brzegu Dolnym przy ul. Wilczej. Radni głosowali również w sprawie odebrania tytułu Honorowego Obywatela Brzegu Dolnego Henrykowi Gulbinowiczowi.

Sesję rozpoczęto przegłosowaniem uchwały w sprawie gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych i narkomanii przygotowanego przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brzegu Dolnym. Kolejną przegłosowaną uchwałą była przygotowana przez GOPS uchwała o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy. Opracowany program obejmuje swoim zakresem zagadnienia i działania dotyczące wspierania osób i rodzin dotkniętych bądź zagrożonych przemocą w latach 2021-2025. Komisja spraw społecznych pozytywnie zaopiniowała projekt uchwały, która została przegłosowana jednogłośnie. Kolejnym punktem obrad była uchwała w sprawie przekształcenia gruntów pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną lub jednorodziną położonych w gminie Brzeg Dolny oraz wyznaczenie granic rozmieszczenia urządzeń wytwarzających energię z odnawialnych źródeł o mocy przekraczającej 100 kW w rejonie ulic Urazkiej, Grenadierów, Sienkiewicza, Zielonej. Projekt uchwały przegłosowano 14 za przy jednym wstrzymującym się.

Utworzenie filii Żłobka Miejskiego nr 1 przy ul. Wilczej

Gmina Brzeg Dolny w 2021 r. zaplanowała utworzenie dodatkowych 25 miejsc opieki żłobkowej od 1 kwietnia 2021 r. w obiekcie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 1 przy ul. Wilczej 4, poprzez utworzenie tam filii Żłobka Miejskiego nr 1 dla dzieci do lat 3. Gmina ubiegała się o środki finansowe na ten cel i otrzymała 344 463, 26 zł na utworzenie miejsc żłobkowych oraz 18 000 zł na ich funkcjonowanie z programu MALUCH+. Wkład własny gminy do tego projektu wyniósł 86 168,71 zł. Z racji tego, że żłobek będzie posiadał dwie filie, jedną przy ul. Zwycięstwa a drugą przy ul. Wilczej, wprowadzony został również zapis dotyczący utworzenia Regulaminu Organizacyjnego

Żłobka, który będzie szczegółowo określał zasady organizacji placówki oraz zasady funkcjonowania, kierowania i sprawowania nadzoru w jednostce. Uchwała została przegłosowana jed-

nogłośnie. Brzeg Dolny finansuje 70% tej kwoty, rodzice pokrywają jedynie jej 30% czyli 400 zł miesięcznie, i taka również kwota będzie obowiązywać w filii Żłobka Miejskiego przy ul. Wilczej. – Przy-

pokrywała opłatę za opiekę żłobkową – mówiła na sesji Naczelnik Oświaty, Kultury i Sportu, Małgorzata Bołdyn. Uchwałę tę również przegłosowano jednogłośnie.

Głosowanie w sprawie „Honorowego Obywatelstwa Brzegu Dolnego” Henryka Gulbinowicza

nym i naukowym. W dniu 6 listopada 2020 roku Nuncjatura Apostolska w Polsce wydała komunikat, w którym poinformowała, że w wyniku przeprowadzonego dochodzenia w sprawie oskarżeń wysuwanych pod adresem Henryka Gulbinowicza oraz po przeanalizowaniu innych zarzutów dotyczących przeszłości kardynała, Stolica Apostolska podjęła w stosunku do niego decyzje dyscyplinarne. Działania podjęte przez Stolicę Apostolską świadczą o tym, że oskarżenia wysuwane

nogłośnie przychyliła się do wniosku. W opinii Kapituły tytuł Honorowego Obywatela Brzegu Dolnego stanowi najbardziej prestiżowe wyróżnienie jakie przyznaje Rada Miejska, a osoby nominowane do niego winny cechować się nieposzlakowaną opinią. – Jest to sytuacja wyjątkowa, po raz pierwszy Rada Miejska nie głosuje za przyznaniem a odebraniem tytułu Honorowego Obywatela Brzegu Dolnego. Otrzymał Państwo uzasadnienie tego wniosku, za chwilę oddacie swoje głosy w tej sprawie – mówił na sesji przewodniczący Rady Miejskiej, Andrzej Lech. 11 głosami za przy czterech wstrzymujących podjęto uchwałę o odebraniu „Honorowego Obywatelstwa Brzegu Dolnego” Gulbinowiczowi.

Sprawy różne

Podczas sesji Rady Miejskiej poruszono m.in. problem połączeń kolejowych w gminie Brzeg Dolny tj. kursów kolejowych, które są dofinansowywane przez Gminę. W tym roku przewiduje się, że tych połączeń będzie jeszcze więcej niż w latach ubiegłych, jednak Gmina Brzeg Dolny nie będzie płacić za kursy, które nie odbyły się z powodu mrozów i innych czynników. Na bieżąco odbywają się spotkania z prezesem PCM Piotrem Burdachem w sprawie funkcjonowania Powiatowego Centrum Medycznego. Remont interny w Brzegu Dolnym przebiega sprawnie, prawdopodobnie już w maju zaczną się wyposażanie oddziału we wszystkie sprzęty.

sj

Rozpatrzenie projektu uchwały w sprawie Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Narkomanii na rok 2021

Wyniki głosowania

Wariant	Za	Przeciw	Wstrzymał się
Wariant 1	14	0	1

Wykaz głosujących

Imię i nazwisko	Głos
Piotr Czorny	za
Maria Czykiel	za
Miroslaw Dawidowicz	za
Magdalena Grzebińska	za
Rafał Jaszczyński	za
Krzysztof Kosiński	za
Kamil Kasina	za
Piotr Kozdroń	za

nowo utworzona filia Żłobka Miejskiego nr 1 będzie funkcjonowała na odrębnych zasadach niż ta przy ul. Zwycięstwa, na którą gmina otrzymuje pełne wsparcie finansowe z programu Dolnośląskie żłobki II. Konieczne było podjęcie uchwały regulującej wysokość opłaty za pobyt dzieci w żłobku, wynikającej z kalkulacji finansowej dotyczącej pobytu dziecka w placówce oraz gotowości placówki do świadczenia usług. Zapisane dziecko ma zarezerwowane miejsce niezależnie od tego, czy korzysta z usług żłobka codziennie w pełnym wymiarze, czy tylko częściowo. Podczas ewentualnej nieobecności miejsce nie może być udostępnione innemu dziecku, co przekłada się bezpośrednio na koszty funkcjonowania placówki. Wysokość opłaty miesięcznej wynosić będzie 400 zł. Kwota ta ustalona została w odniesieniu do kosztów funkcjonowania Klubu Dziecięcego w 2020 roku, w którym sprawowana jest opieka dzieci do lat 3. Roczny pobyt dziecka, biorąc pod uwagę wszystkie koszty funkcjonowania klubiku, wynosi 14 166 zł, miesięcznie 1 180 zł. Gmina

pomnę jeszcze, że opieka dzieci do lat 3 podlega innym zasadom niż opieka przedszkolna, na którą mamy dotację. W wypadku opieki żłobkowej takiej dotacji nie ma, w niektórych gminach bywa tak, że całą sumę płać rodzice, natomiast gmina Brzeg Dolny w dużej części będzie

W dniu 26 sierpnia 2004 roku Rada Miejska w Brzegu Dolnym podjęła uchwałę w sprawie nadania tytułu „Honorowy Obywatel Brzegu Dolnego” Henrykowi Gulbinowiczowi. W uzasadnieniu wskazano wówczas, że tytuł nadano za bycie autorytetem duchowym, moral-

pod adresem kardynała zostały dowiedzione. W dniu 18 stycznia 2021 roku wpłynął wniosek radnego o odebranie tytułu Honorowego Obywatela Brzegu Dolnego Henrykowi Gulbinowiczowi. 22 stycznia 2021 roku wniosek został rozpatrzony przez Kapitułę, która jed-





Zespół Szkół Zawodowych w Brzegu Dolnym

W Zetce trwają próbne matury

Od 3 marca w Zespole Szkół Zawodowych w Brzegu Dolnym trwają próbne egzaminy maturalne.

W zeszłym tygodniu maturzyści z Zetki zadawali egzaminy z języka polskiego, matematyki i języka angielskiego na poziomie podstawowym. Obecnie sprawdzają swoją wiedzę z matematyki, języków obcych oraz przedmiotów dodatkowych na poziomie rozszerzonym.

Próbne matury są dla uczniów doskonałą okazją do przetestowania wiedzy oraz sprawdzenia, co jeszcze trzeba powtórzyć przed majowym egzaminem. W Zespole Szkół Zawodowych w Brzegu Dolnym przystąpiło do nich 77 maturzystów.

Egzaminy są prowadzone w reżimie sanitarnym. O ich organizację zapytaliśmy Małgorzatę Staniszewską, dyrektora szkoły.

– Już w zeszłym roku przeprowadzaliśmy egzaminy maturalne w reżimie sanitarnym. Przepisy się nie zmieniły, więc tym razem jest łatwiej. Zdecydowaliśmy się organizować egzaminy w salach lekcyjnych, a nie w sali gimnastycznej. Uczniowie zostali podzieleni na małe grupy, aby zachować odległości. Środki do dezynfekcji są dostępne na korytarzach i w pomieszczeniach, w których trwają egzaminy. Osoby rozdające arkusze egzaminacyjne są wyposażone w maseczki i rękawiczki ochronne.

Uczniowie od wielu miesięcy uczą się w trybie zdalnym, mają utrudniony kontakt z nauczycielami i trudno im na bieżąco konsultować swoje postępy w nauce. Możliwość sprawdzenia się podczas próbnego egzaminu zdawanego w szkole, wśród innych uczniów, z pewnością doda im pewności siebie podczas matury.

– Tylko stacjonarnie jesteśmy w stanie właściwie przeprowadzić test diagnostyczny. Uczeń powinien pisać próbną maturę w takich warunkach, jakie będzie mieć w maju, a wtedy pozostanie sam z arkuszem i dopuszczonymi pomocami. Pracując zdalnie, staramy się wielokrotnie wspominać, że praca musi być samodzielna, jednak nie mamy pewności czy tak jest. Bezpośredni kontakt z nauczycielem pozwala sprawdzić, co uczeń musi powtórzyć i utrwalić – dodaje Małgorzata Staniszevska.

Egzaminy maturalne w 2021 roku rozpoczną się 4 maja. Egzaminy ustne, ze względu na sytuację epidemiczną, nie będą obowiązkowe. Wszystkim maturzystom już teraz życzymy powodzenia.

kd



Uczeń powinien pisać próbną maturę w takich warunkach, jakie będzie mieć w maju.

Dyrektor Zespołu Szkół Zawodowych w Brzegu Dolnym Małgorzata Staniszevska



USŁUGI POGRZEBOWE

Zakład Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o.
ul. Urazka 6c, 56-120 Brzeg Dolny

tel: 660 543 406
(CAŁODOBOWY)

www.zgk.brzegdolny.pl
zgk@brzegdolny.pl

LAKIERNIA PROSZKOWA

**MALUJEMY
PROSZKOWO**
stal i aluminium



ul. **Ubojowa 7**
56-100 **Wolów**

tel. **724 216 687**
www.lakiernia-wolow.pl



Nowości wydawnicze



TAMA poleca

bezpłatne szkolenia

ooo Biblioteka „TAMA” zaprasza do zapisu na bezpłatne szkolenia podnoszące kompetencje cyfrowe. Kursy skierowane są do osób w wieku 60+. Chętnych prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy z biblioteką. Spotkania szkoleniowe odbędą się w sali wielofunkcyjnej w bibliotece przy ul. Wyspiańskiego 5A po skompletowaniu grup.

19 lutego na szkoleniu w zakresie kompetencji cyfrowych, w ramach projektu Latarnicy w Akcji, mieli okazję uczestniczyć bibliotekarze. Spotkanie przeprowadziła Joanna Krasowska, managerka kultury, inicjatorka i koordynatorka projektów kulturalnych, ekspertka kreatywnego zarządzania z wykorzystaniem nowych technologii. Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

Inf.



Latarnicy w akcji
świętokrzyskie, dolnośląskie



Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna "TAMA"
w Brzegu Dolnym

ogłasza nabór seniorów 60+ chętnych do skorzystania z bezpłatnych szkoleń podnoszących umiejętności cyfrowe

- Podstawy korzystania z Internetu i urządzeń cyfrowych
- Bankowość elektroniczna dla seniora
- Zdrowie w Internecie i teleopieka
- Zaawansowane korzystanie z zasobów Internetu, w tym obsługa konta elektronicznego, planowanie wyjazdów turystycznych, zakupy online, komunikacja w sieci, portale społecznościowe

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, realizowany przez koordynatorkę akcji - Joannę Krasowską.

Osoby zainteresowane ofertą mogą zgłaszać się telefonicznie lub mailowo:

tel.: 71 319 07 70

mail: biblioteka.brzegdolny@gmail.com



Rzeczpospolita
Polska



Zbliżają się terminy płatności podatków i opłat lokalnych

Przypominamy, że 15 marca mijają terminy opłacania podatku od nieruchomości oraz podatków rolnego i leśnego. Do 31 marca należy wносить opłaty za użytkowanie wieczyste gruntu.

Wpłaty należy dokonywać na indywidualne numery rachunków bankowych, nadanych do płatności poszczególnych zobowiązań. Wszelkie wątpliwości należy wyjaśniać z pracownikami Urzędu Miejskiego w Brzegu Dolnym: Małgorzatą Józefowicz (tel. 71 3195117 wew. 120) oraz Martą Plewką (tel. 71 3195117 wew. 121).

W minionym roku, ze względu na trwającą epidemię COVID-19, Rada Miejska w Brzegu Dolnym uchyliła uchwałę umożliwiającą mieszkańcom sołectw opłacanie podatku za pośrednictwem sołtysów. Obecnie zapłaty należności podatkowych można dokonać jedynie przelewem na indywidualnie przydzielony rachunek bankowy, wskazany w decyzjach ustalających podatek.

Zgodnie z zaleceniami służb sanitarnych, płatności powinno dokonywać się w sposób bezgotówkowy w celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa zdrowotnego, podobnie jak dokonywane są inne płatności np. comiesięczna opłata za gospodarowanie odpadami komunalnymi lub opłata za energię elektryczną. Opłacanie podatków warto sobie ułatwić, wykorzystując funkcjonalność strony podatki.brzegdolny.pl, na której dowiemy się, jakich płatności powinniśmy dokonać i w jakim terminie. Strona przekieruje nas także do naszego banku w celu sfinalizowania płatności (ze względów technicznych z tej funkcji nie mogą korzystać klienci banku Santander).

inf

Wycinka drzew zagrażających życiu i zdrowiu

Ze względu na niebezpieczeństwo dla pieszych oraz ruchu drogowego sześć drzew rosnących przy ul. Kolejowej, koło Stadionu Miejskiego w Brzegu Dolnym, zostało wyciętych przez Zakład Gospodarki Komunalnej. Drzewa rosnące na granicy z ciągiem pieszo-jezdny były w złej kondycji zdrowotnej – widoczny był posusz w koronach drzew oraz wypróchnienia w pniach. Przed decyzją o wycięciu drzewa

ocenienia jest jego sylwetka pod kątem zagrożenia złamaniem, ocena pnia drzewa, masa i przekrój korony, uszkodzenia czy żerowanie szkodników. Oprócz widocznej choroby drzew wzięto również pod uwagę niebezpieczną lokalizację przy linii energetycznej, przez którą stanowiły realne niebezpieczeństwo dla pieszych, ale również aut znajdujących się na parkingu przy Stadionie Miejskim.

sj



Ossolińczycy na konkursach

Jakiś czas temu w Ossolińczyku odbył się szkolny etap XVI Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Unii Europejskiej, w którym wzięło udział 112 szkół, 1108 uczestników z całej Polski, a 491 osób zakwalifikowało się do II etapu. 26 osób zakwalifikowało się z województwa dolnośląskiego i aż pięcioro uczniów z Liceum Ogólnokształcącego J. M. Ossolińskiego. 2 marca we Wrocławiu odbył się regionalny etap olimpiady, do którego z Ossolińczyka zakwalifikowało się pięć osób: Łucja Bury, Adrian Lada, Jan Kubicki, Natalia Szechnicka, Hanna Teleńczuk. Ostatecznie w etapie regionalnym, pod opieką pani Edyty Nestorowskiej, szkołę reprezentowali: Adrian Lada, Jan Kubicki oraz Natalia Szechnicka.

Teraz czekamy na wyniki i oczywiście trzymamy kciuki, ponieważ nagrodą główną jest płatny staż w Parlamencie Europejskim. Podczas gdy troje Ossolińczyków wykazywało się wiedzą o Unii, spora grupa uczniów w tym samym dniu zmagala się z królową nauk, ponieważ odbywał się pierwszy etap międzypowiatowego przedmaturalnego konkursu matematycznego MATGURA. Była to doskonała okazja do spróbowania swoich sił w matematycznych wyzwaniach, ale również do spotkania w szkolnych murach z rówieśnikami. Miło było popatrzeć na te mądre głowy. Trzymamy kciuki i czekamy na wyniki!

Inf.



URZĄD MIEJSKI

czynny w pon. w godz. 7:30-17:00
oraz wt.-pt. w godz. 7:30-15:30

Sekretariat

71 319 51 17, fax 71 319 56 83
um@brzegdolny.pl

Burmistrz Paweł Pirek

71 319 51 17
Przyjmuje mieszkańców telefonicznie w każdy wtorek w godz. 10:00-12:00 oraz 14:00-16:00

Przewodniczący RM Andrzej Lech

71 319 51 17 wew. 254 (Biuro RM)
alech00@poczta.onet.pl
Przyjmuje mieszkańców w każdy wtorek w godz. 14:00-16:00

Biuro Rady Miejskiej

71 319 51 17 wew. 254
brm@brzegdolny.pl

Referat ds. Dowodów Osobistych i Ewidencji Ludności

71 319 51 17 wew. 144
71 319 51 17 wew. 141
71 319 54 64

Referat Podatków Lokalnych

71 319 51 17 wew. 125

Urząd Stanu Cywilnego

71 319 51 17 wew. 137

71 319 79 59

Biuro Bezpieczeństwa

71 319 51 17 wew. 257

71 319 61 39

Wydział Rolnictwa

71 319 51 17 wew. 244

Działalność Gospodarcza

71 319 51 17 wew. 263

Organizacje pozarządowe i współpracy międzynarodowej

71 319 51 17 wew. 259

Referat Promocji i Informacji

71 319 51 17 wew. 400
promocja@brzegdolny.pl

PLACÓWKI OŚWIATOWE

Przedszkole Samorządowe nr 1 w Brzegu Dolnym

ul. Zwycięstwa 1, 56-120 Brzeg Dolny
71 319 56 60
www.ps1brzegdolny.szkolnastrona.pl

Przedszkole Samorządowe nr 3 w Brzegu Dolnym

ul. Przedszkolna 1, 56-120 Brzeg Dolny
tel. 71 319 56 95
www.balbinka.brzegdolny.pl

Klub Dzieci w Brzegu Dolnym

ul. Zwycięstwa 1, 56-120 Brzeg Dolny
tel. 71 319 56 60
www.ps1brzegdolny.szkolnastrona.pl

Żłobek Miejski nr 1 w Brzegu Dolnym

ul. Zwycięstwa 1, 56-120 Brzeg Dolny
tel. 71 319 56 60
www.ps1brzegdolny.szkolnastrona.pl

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1 w Brzegu Dolnym

(Szkoła Podstawowa nr 6 i Przedszkole Samorządowe nr 4)
ul. Wilcza 4, 56-120 Brzeg Dolny
tel. 71 319 99 11, 71 319 51 83
www.zsp1.brzegdolny.pl

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 w Brzegu Dolnym

(Szkoła Podstawowa nr 1 i Przedszkole Samorządowe nr 2)
ul. Mickiewicza 2, 56-120 Brzeg Dolny
tel. 71 319 51 06

www.sp1brzegdolny.szkolnastrona.pl

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3 w Brzegu Dolnym

(Szkoła Podstawowa nr 5 i Przedszkole Samorządowe nr 5)
ul. Zwycięstwa 10, 56-120 Brzeg Dolny
tel. 71 319 58 30
zsp3.brzegdolny.pl

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4 w Pogalewie Wielkim

(Szkoła Podstawowa i Przedszkole Samorządowe)
Pogalewo Wielkie 12h, 56-120 Brzeg Dolny
tel. 71 319 63 79
www.szkolapogalewo.jimdo.com

Liceum Ogólnokształcące w Brzegu Dolnym

ul. Wilcza 10
56-120 Brzeg Dolny
tel. 71 319 98 28
www.pzs.brzegdolny.pl

Zespół Szkół Zawodowych w Brzegu Dolnym

ul. 1 Maja 1a
56-120 Brzeg Dolny
tel. 71 319 58 94
www.zsz.brzegdolny.pl

Zespół Placówek Resocjalizacyjnych

ul. 1 Maja 21
56-120 Brzeg Dolny
tel. 71 319 51 79, 71 319 51 85, 71 728 08 88
www.zprbrzegdolny.pl

KULTURA I SPORT

Dolnobrzezki Ośrodek Kultury – Kino „Odra”

71 319 52 52
www.dok.brzegdolny.pl
dok@brzegdolny.pl

Galeria Miejska DOK

ul. Zwycięstwa
71 319 55 25

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna TAMA

ul. Wyspiańskiego 5A
71 319 07 70
www.biblioteka.brzegdolny.pl

MiGBP – Filia nr 1 w Rynku

ul. Rynek 5
71 319 00 99

MiGBP – Filia nr 2 w Pogalewie Wielkim

71 319 63 79

MiGBP – Filia nr 3 na os. Warzyń

ul. Młodzieżowa 2
71 319 01 66

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Brzegu Dolnym

71 380 80 71, fax 71 380 80 68
www.mosir.brzegdolny.pl

Phywalnia Aquasport

71 380 80 49, fax 71 380 80 68
khsbasen@wp.pl

Stadion Miejski

71 319 03 61, 71 319 87 90
stadionkhs@wp.pl

POZOSTAŁE

Hotel „Rokita”

71 380 80 30
khs@wp.pl

Komisariat Policji w Brzegu Dolnym

47 872 56 20 (dyżurny – całodobowo)

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

71 319 56 62
www.gops.brzegdolny.pl
gops@brzegdolny.pl

Środowiskowy Dom Samopomocy

71 319 90 48
sds@brzegdolny.pl

Punkt Konsultacyjny „MONAR”

71 319 78 83

Powiatowy Urząd Pracy – Filia Brzeg Dolny

ul. Kochanowskiego 5
71 319 50 33

Urząd Skarbowy w Wołowie

71 389 24 40, fax 71 389 19 41
www.wolow.us.sisco.info

Stacja PKP

Informacja Kolejowa dla abonentów TP S.A.
19 757
dla abonentów pozostałych operatorów (42) lub (22) 19 436

Zakład Gospodarki Komunalnej

ul. Urażka 11
71 319 54 35
zgk@brzegdolny.pl
ul. Ogrodowa
71 319 62 88, 71 319 59 23

Usługi Pogrzebowe

71 319 54 35 (godz. 7:00-15:00)
660 543 406 (godz. 15:00-7:00)

SŁUŻBA ZDROWIA

Szpital Powiatowy w Wołowie – nocna i świąteczna opieka zdrowotna

Wołów, ul. Inwalidów Wojennych 26
71 380 58 11

Przychodnia Brzeg Dolny – rejestracja ogólna

Aleje Jerozolimskie 28
71 380 53 33, 503 848 236

Przychodnia Brzeg Dolny – rejestracja dzieci

71 380 53 95, 503 847 170

WAŻNE NUMERY

Pogotowie Gazowe

alarmowy – 992

Pogotowie Energetyczne

71 319 55 55

Ochotnicza Straż Pożarna

71 319 58 49
www.osp.brzegdolny.pl
osp@brzegdolny.pl

Pogotowie Ratunkowe w Wołowie – biuro

71 389 24 30

PARAFIE

Rzymskokatolicka parafia pw. Chrystusa Króla

ul. Naborowska 5, tel. 695 286 615
brzegdolny@archidiecezja.wroc.pl
www.christusrex.wbrzegdolnym.pl

Rzymskokatolicka parafia pw. Najświętszej Maryi Panny z Góry Karmel

Rynek 23, tel. 71 319 56 89
mbsz.brzegdolny@archidiecezja.wroc.pl

Rzymskokatolicka parafia pw. Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski

ul. Zielona 2
71 319 58 00
mbkp.brzegdolny@archidiecezja.wroc.pl
www.krolowapolski.brzegdolny.pl

Magiczne Show

*** W minioną sobotę na scenie Dolnobrzeskiego Ośrodka Kultury wystąpił finalistą programu Mam Talent! Bartosz Lewandowski ze swoim niesamowitym Magic Show.

Podczas programu widzowie przeniesli się w magiczną podróż, a niemożliwe na oczach całej publiczności stało się możliwe! Głównym punktem programu były triki z ptakami, którymi Bartosz Lewandowski podbił 11. edycję programu „Mam Talent!”. Gołębie, papugi, wśród nich także gigantyczna, egzotyczna papuga ara oraz niespotykane triki z akwariem i złotymi rybkami. To jedne z głównych atrakcji występów Bartosza, które zachwyciły tysiące widzów przed telewizorami w całym kraju. Gościem specjalnym magicznego po-

kazu była Nicole Lewicka, która zaprezentowała publiczności niezwykle występ gimnastyczno-ekwilibrystyczny! Fascynacja magią u Bartosza pojawiła się jeszcze w dzieciństwie, kiedy to jego najbliżsi zabierali go na przedstawienia cyrkowe. Metodą prób i błędów rozgryzał tajniki wszelakich trików. Już w szkole podstawowej pokazywał pierwsze „sztuczki” swoim rówieśnikom. Z wiekiem triki Bartka stawały się ambitniejsze. Kiedy był nastolatkiem postanowił połączyć swoje dwie największe pasje czyli iluzję i zwierzęta. Szkolił

i przygotował ptaki do „magicznych” występów. Iluzjonista bardzo szybko rozwijał swoje umiejętności i tak dzieje się do dziś. Obecnie jako 22-latek na swoim koncercie ma setki zrealizowanych pokazów w całym kraju. Bartosz Lewandowski jest finalistą 11. edycji programu „Mam Talent!”, w której swoimi pokazami zachwycił całą Polskę, prezentuje iluzje w nowoczesnym stylu i wydaniu. Dzięki nowoczesnemu podejściu i innowacyjności jego występy trafiają do nawet najbardziej sceptycznie nastawionego widza, a sama iluzja zostaje doceniona.

Ze względu na epidemię koronawirusa występ odbył się z zachowaniem zasad bezpieczeństwa sanitarnego.

Inf.



Wiosenne prace porządkowe

●●● Zamiatanie ulic, opróżnianie koszy na śmieci, koszenie trawników, dbanie o miejską zielen, drobne prace remontowe – to tylko wycinek z długiej listy zajęć pracowników Zarządu Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej. W zeszłym tygodniu na terenie miasta zakład prowadził prace polegające na naprawie nawierzchni dróg gminnych. Łatanie dziur na ulicach Ossolińskiego, Wyszyńskiego oraz Tęczowej zakład wykonał w pierwszej kolejności. Kolejny etap prac związany z wiosennymi porządkami to pielęgnacja terenów zielonych, przycinanie żywopłotów oraz drzew.



Pilotażowy program dla seniorów

●●● Potrzeby środowiska seniorów są jednymi z priorytetowych działań dolnobrzeskiego samorządu, dlatego też gmina Brzeg Dolny finansuje pilotażowy projekt pn. „Dolnobrzeski senior mobilny w mieście i Internecie”. Projekt realizować będzie Zarząd Rejonowy Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Brzegu Dolnym.

W ramach projektu 30 członków Związku zamieszkałych w Brzegu Dolnym, którzy mają problem ze swobodnym poruszaniem się po mieście, będzie mogło skorzystać z czterech pojedynczych przejazdów miesięcznie. Wskazani seniorzy będą mogli wezwać taksówkę w celu dotarcia do placówek medycznych, aptek, GOPS-u, Urzędu Miejskiego i na stację PKP w celu dalsze-

go przejazdu kolejną do placówek medycznych. Transport w porozumieniu ze związkiem będą realizowali dolnobrzescy taksówkarze. Mamy nadzieję, że zaproponowane rozwiązanie wspomogłoby mobilność naszych mieszkańców, a dalsza diagnoza potrzeb w tym zakresie pozwoli rozwiązać ten narastający problem systemowo.

Inf.



CICHOCIEMNI



72. rocznica śmierci „Zapory” i jego podkomendnych

7 marca delegacja naszej Organizacji, reprezentowana przez 7. Środowiskową Drużynę Harcerską „Wataha” im. cc mjr Hieronima Dekutowskiego „Zapory”, wzięła udział w uroczystościach, które odbywały się w Bełżycach z okazji 72. rocznicy śmierci „Zapory” i jego podkomendnych.

Cichociemny Hieronim Dekutowski – legendarny dowódca oddziałów partyzanckich AK i WiN – działał na Lubelszczyźnie. Zrzucony do okupowanego kraju w nocy z 16 na 17 września 1943 roku w ramach operacji „Neon 1”. W wyniku zdrady „Zapora” został aresztowany i poddany okrutnemu śledztwu. Został zamordowany 7 marca 1949 roku metodą katyńską, strzałem w tył głowy.

„Zapora” i jego sześciu podkomendnych zostali zamordowani przez komunistów w więzieniu na warszawskim Mokotowie. Pogrzebano ich na „Łączce”, czyli w bezimiennych mogile w kwaterze na Wojskowym Cmentarzu na Powązkach. W sierpniu 2013 roku Instytut Pamięci Narodowej ogłosił, że ciało mjr Dekutowskiego zostało odnalezione.



Akcja „Maseczka”

Sztab Naczelny Harcerskiej Organizacji „Cichociemni” informuje, że w sobotę 13 marca w godzinach 10.00–13.00 na terenie miasta Brzeg Dolny zostanie przeprowadzona Harcerska Akcja „Maseczka”. W ramach akcji będzie można za darmo odebrać bawełniane maseczki wielokrotnego użytku dla wszystkich członków swojej rodziny. Będziemy czekać na Państwa w namiotach na placu targowym na osiedlu Fabrycznym oraz w okolicach skrzyżowania ulic Juliusza Słowackiego z Alejami Jerozolimskimi na osiedlu Warzyń.



Przygody nie klikniesz -
wstąp do naszej
Organizacji

1 Dolnobrzeska Drużyna Harcerska SABOTY
im. cc por. Mariana Pokładeckiego „Zoli”.
Zbiórki odbywają się w każdy czwartek o godz. 17.00.
Dzieci w wieku 10-14 lat.

8 Dolnobrzeska Drużyna Harcerska AYRAN
im. cc płk Jerzego Emira-Hassana „Turek 2”.
Zbiórki odbywają się w każdy czwartek o godz. 18.00.
Młodzież w wieku 15-18 lat.



Dolnobrzeska Gromada Zuchowa
„Czarne Stopy”
zaprasza dzieci w wieku 7-9 lat
w każdy czwartek o godz. 17.00.

Wszystkie zbiórki odbywają się w Brzegu Dolnym
ul. Zwycięstwa 3 - dawny budynek biblioteki.

H.O. Cichociemni

Urząd Miejski w Brzegu Dolnym
poszukuje kandydatów na stanowisko:

Referenta w Referacie Podatków Lokalnych Urzędu Miejskiego w Brzegu Dolnym

Wymagania związane ze stanowiskiem:

- obywatelstwo polskie,
- posiadanie pełnej zdolności do czynności prawnych oraz korzystanie z pełni praw publicznych,
- brak skazania prawomocnym wyrokiem sądu za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego lub umyślne przestępstwo skarbowe,
- wykształcenie wyższe, preferowany ukończony kierunek studiów: prawo lub administracja,
- znajomość przepisów Ordynacji podatkowej, Kodeksu postępowania administracyjnego, przepisów ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, zasad ustalania opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi,
- ogólna wiedza z zakresu finansów publicznych, prawa podatkowego i administracyjnego oraz samorządu terytorialnego,
- umiejętność obsługi komputera i innych urządzeń biurowych oraz pakietu MS Office,
- umiejętność redagowania pism urzędowych i procesowych podatkowych.

Dodatkowe atuty kandydatów:

- komunikatywność, kreatywność, zdolność logicznego myślenia, umiejętność przyja-

znego podejścia do obsługi interesantów, wysoka kultura osobista.

Zakres zadań wykonywanych na stanowisku pracy:

- przeprowadzanie postępowań podatkowych w zakresie ustalania opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, przeprowadzanie czynności sprawdzających poprawności złożonych deklaracji dotyczących opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, bezpośrednia obsługa interesantów Urzędu Miejskiego.

Dodatkowe informacje związane ze stanowiskiem:

Praca w wymiarze pełnego etatu.

Pisemne oferty kandydatów zawierające:

- życiorys,
- list motywacyjny,
- dokumenty poświadczające wykształcenie, umiejętności i doświadczenie,
- oświadczenie o posiadaniu pełnej zdolności do czynności prawnych oraz korzystaniu z pełni praw publicznych,
- oświadczenie o niekaralności za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego lub umyślne przestępstwo skarbowe,

z dopiskiem „oferta pracy – referent 04/2021” **należy składać w terminie do dnia 19 marca 2021 r.** w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miejskiego lub przesyłać na adres: Urząd Miejski w Brzegu Dolnym ul. Kolejowa 29, 56-120 Brzeg Dolny. Prosimy o zamieszczenie na każdym składanym dokumencie klauzuli:

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w niniejszym dokumencie do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO).”

Wszelkich dodatkowych informacji udziela pracownik ds. kadr tel. 71 3195 117 wew. 152.

Informujemy, że zastrzegamy sobie prawo skontaktowania się tylko z wybranymi kandydatami. Podanie adresu e-mail ułatwi nam kontakt z Państwem.

mitosna pułapka

Adrianna Biedrzyńska, Agnieszka Szygenda



Wsparcie ze środków Funduszu
Przeciwdziałania COVID-19



DOLNOBRZESKI OŚRODEK KULTURY
18.03.2021 | GODZ. 18:00
SALA WIDOWISKOWA DOK
BILETY DOSTĘPNE ONLINE
ORAZ W KASIE DOK, UL. KOLEJOWA 29

Reżyseria: Stefan Friedmann Scenografia i kostiumy: Małgorzata Filipiak Kwiatkowska Producent: Leszek Kwiatkowski



PRACOWNIA TEATRALNA DZIAŁAJĄCA W DOLNOBRZESKIM OŚRODKU KULTURY ZAPRASZA MŁODZIEŻ OD 13 LAT... DO 103 :)

W PROGRAMIE min.: ZADANIA AKTORSKIE, RUCH SCENICZNY, PANTOMIMA, PRACA Z REKWIZYTEM, PRACA Z WYOBRAŻENIEM, EMISJA GŁOSU, INTERPRETACJA TEKSTU, DYKCJA, IMPROWIZACJA... DOBRA ZABAWA :)

„Będziemy kreować bezpieczną przestrzeń wolności, gdzie będzie można pobudzić swoją wyobraźnię, wyrazić swoje emocje, ...siebie...”

ZAJĘCIA W PRACOWNI TEATRALNEJ
W MARCU 2021 ODBĘDĄSIĘ W DNIACH: 02, 04, 16, 18, 30 (17.00 DO 20.00),
13, 27, (10.00 DO 14.00)

PAMIĘTAJ O ZASADZIE DDM – DEZYNFEKCJA, DYSTANS, MASECZKA!

MIEJSCE: DOLNOBRZESKI OŚRODEK KULTURY,
UL. KOLEJOWA 29, BRZEG DOLNY, TEL. 07 13195252

SZCZEPIENIA PRZECIWKO COVID-19

SPOSOBY ZAREJESTROWANIA SIĘ NA SZCZEPIENIE:

1

za pośrednictwem
infolinii 989

2

wysyłając SMS-a na
numer 664 908 556
o treści: SzczepimySie

3

online przez internetowe
Konto Pacjenta

4

**za pośrednictwem
placówki,**
w której wystawiono
e-skierowanie
(jeśli np. wystawił je bezpośrednio
lekarz w przychodni)
lub osobiście w punkcie
szczepień

Podczas rejestracji trzeba podać swoje dane osobowe, więc warto mieć przy sobie np. dowód osobisty.

GDZIE SIĘ MOŻNA ZASZCZEPIĆ?

W wyniku naboru podmiotów leczniczych, który miał miejsce w grudniu 2020 r., powstała sieć punktów szczepiennych, która obejmuje swoim zasięgiem **96,26 proc. gmin w Polsce**.

Aktualne miejsca punktów szczepień znajdziecie Państwo na stronie:
<https://www.gov.pl/web/szczepimysie/punkty-szczepien-lista>

PUNKTY SZCZEPIEŃ W POWIECIE WOŁOWSKIM

**Izba Przyjęć Szpitala Miejskiego
w Brzegu Dolnym**
Powiatowe Centrum Medyczne
w Wołowie
Aleje Jerozolimskie 26, Brzeg Dolny
tel. 71 380 53 96
(czynny od poniedziałku do piątku,
w godzinach od 14.00 do 17.00)

Gemini-Med sp. z o.o.
ul. Trzebnicka 20/4, Wołów
tel. 71 389 79 90

**Manamedica Centrum
Medyczne sp. z o.o.**
ul. Inwalidów Wojennych 13, Wołów
tel. 71 389 53 60

**Przychodnia Rejonowo-
Specjalistyczna w Wołowie**
Powiatowe Centrum Medyczne
w Wołowie
ul. Piłsudskiego 34, Wołów
tel. 71 777 60 40
(czynny od poniedziałku do piątku,
w godzinach od 8:00 do 10:00)
tel. 71 777 60 28
(czynny od poniedziałku do piątku,
w godzinach od 14:00 do 16:00)

Wiejski Ośrodek Zdrowia w Lubiążu
ul. Willmanna 23, Lubiąż
tel. 71 389 71 84

Przychodnia w Wińsku
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Wińsku
Pl. Wolności 13, Wińsko
tel. 71 389 80 25

Przychodnia w Krzelowie
Samodzielny Publiczny Zakład
Opieki Zdrowotnej w Wińsku
Krzelów 49
tel. 71 389 91 81

Przychodnia w Głębowicach
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Wińsku
Głębowice 32
tel. 71 389 04 92



Masz problem z dojazdem?

W związku z rozpoczęciem realizacji Narodowego Programu Szczepień Ochronnych gmina Brzeg Dolny uruchomiła numery telefonów: **602 233 350** oraz **71 319 61 39**, pod którymi będzie można uzyskać informację na temat transportu osób starszych i niepełnosprawnych, mających trudności w samodzielnym dotarciu do punktów szczepień przeciwko wirusowi SARS-CoV-2.

Depresja nie musi oznaczać końca.

Możesz dać sobie z nią radę

Czym jest depresja?

Na sam początek warto powiedzieć czym tak naprawdę jest depresja. Pierwsze wzmianki o niej miały miejsce już w starożytności. Zaczynając od podstaw, depresja jest chorobą psychiczną (dodatkowo silnie związana z chorobą somatyczną). Jest to zaburzenie polegające na stałym poczuciu beznadziei i beznadziejności, pogorszonym nastroju, zmniejszeniem aktywności, ciągłym widzeniem świata w czarno-białych barwach. Jest to bardzo powszechne zjawisko, dotyka ono ok. 12% ludności. Człowiek cierpiący na nią zaczyna stopniowo tracić siebie, jego myśli polegają na ciągłym snuciu czarnych scenariuszy, zastanawianiu się „dlaczego moje życie jest beznadziejne”. W skrócie mówiąc, jest to ciągle dno. Mówi się, że depresja znacznie częściej dotyka kobiet niż mężczyzn.

Objawy depresji:

- Ciągły niepokój
- Zaburzenia snu
- Płaczliwość
- Ciągłe zmęczenie
- Pesymizm
- Ruminação – czyli obsesyjne układanie sobie czarnych scenariuszy, emocji oraz wdrażanie ich w życie
- Anhedonia – niska zdolność odczuwania pozytywnych emocji
- Apatia
- Izolowanie się od otoczenia, unikanie kontaktów nawet z najbliższymi
- Drażliwość
- Objawy fizyczne, takie jak bóle głowy, nagły wzrost lub spadek wagi

Tutaj niektóre objawy możemy rozwinąć. Otóż osoba chorująca na depresję z początku nie zauważy w sobie żadnych zmian, uzna, że po prostu przechodzi chwilowe „przygnębienie”.

Z drugiej strony, gdy już zauważy, że coś jest nie tak, to za wszelką cenę będzie próbowała udawać, że wszystko jest w porządku dla dobra innych. Zacznie stać się grą w teatrze tj. „zakładać maski”. Standardowym uczuciem towarzyszącym jej będzie stały niepokój, przygnębienie. Zacznie zadawać sobie sama pytania: „co ja robię źle? Czemu wszystko już straciło sens?” Pojawia się ruminação, przez którą będzie snuć najczarniejsze scenariusze, w które zacznie wierzyć. Stopniowo będzie się izolować od rówieśników, a na samym końcu od najbliższych. Stąd tutaj pojawia się nasza rola: rodziców, przyjaciół, znajomych, aby po zaobserwowaniu, że dzieje się coś nie tak – reagować! Bagatelizowanie tego problemu może mieć w przyszłości dramatyczne konsekwencje m.in. takie jak samobójstwo, samookaleczanie się, próby samobójcze lub popadnięcie w inne problemy.

Typy depresji

Depresję możemy podzielić na wiele rodzajów, wyróżnia się m.in.:

- zaburzenia afektywne dwubiegunowe
- zaburzenia afektywne jednobiegunowe
- epizody depresyjne (trwające krócej niż 2 lata)
- zaburzenia depresyjne nawracające (powtarzające się epizody depresyjne, w tym depresja endogenna i egzogenna)
- dystymie – rodzaj depresji przewlekłej z podłożem nerwowym
- depresja poporodowa

Czym jest depresja endogenna i egzogenna?

Depresja endogenna to bardzo specyficzny typ depresji. Nie został on wywołany żadnymi traumatycznymi wydarzeniami, doświadczeniami z przeszłości. Wynika natomiast



z nieprawidłowej czynności neuroprzekazników w ośrodkowym układzie nerwowym.

Depresja egzogenna jest odwrotnością depresji endogennej. Ma ona postać zaburzeń depresyjnych, do której doprowadzają czynniki zewnętrzne. Do takich czynników możemy zaliczyć rozmaite sytuacje wywołujące ogromny stres (np. śmierć bliskiej osoby, udział w wypadku).

Przyczyny depresji

Jednymi z głównych przyczyn depresji są czynniki biologiczne, psychologiczne oraz psychospołeczne. Ma ona jednak wiele źródeł.

Do przyczyn biologicznych możemy zaliczyć:

- Zakłócenia w neuroprzekaznictwie
- Zakłócenia hormonalne
- Zmiany w biologii snu
- Zmiany immunologiczne
- Czynniki genetyczne

Do przyczyn psychologicznych wliczymy:

- Podejście poznawcze – człowiek ma o sobie bardzo negatywne podejście, uważa że wszystko robi źle, jego myśli przekształcają się w negatywne emocje
- Podejście psychodynamiczne – nawiązuje do związku dziecka z obiektem (najczęściej rodzicem) np. utrata rodzica

Przyczyny psychospołeczne – są to m.in. trudne i stresujące sytuacje życiowe (szczególnie w okresie dzieciństwa).

Czy depresja oznacza koniec?

Depresja ma w swojej naturze odbieranie człowiekowi nadziei na normalne życie.

Im częściej człowiek nabiera świadomości poprzez pesymistyczne myśli, że nic nie jest już mu w stanie pomóc, tym bardziej się w tym utwierdza. Jednak depresja wca-

le nie oznacza końca! Wyjście z niej jest bardzo trudne, niewielkiej ilości ludzi udaje się jej pozbyć na stałe. Aczkolwiek nie ma rzeczy niemożliwych! Nie bez powodu istnieje powiedzenie „chcieć znaczy móc”. Droga jest do przejścia, gdy osoba chora ma wsparcie oraz silną wolę wyjścia z tej „pułapki”.

Gdzie szukać pomocy?

Depresję jak najbardziej można leczyć. Należy pamiętać, że nieleczona depresja może prowadzić do próby samobójczej albo nawet do samobójstwa. Leczenie (rodzaj leczenia) zależy od natężenia i etapu choroby. Warto najpierw skonsultować się z lekarzem. Terapia obejmuje leczenie farmakologiczne i zapobieganie nawrotów choroby. Aby terapia była skuteczna, dokłada się jeszcze psychologa.

Instytucje z jakimi należy się skontaktować:

Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji

Forum przeciw depresji

Fundacja Itaka (Antydepresyjny telefon zaufania: 22-654-40-41)

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (Telefon zaufania: 116-111)

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (800-12-12-12)

Rzecznik Praw Dziecka

Ośrodki Interwencji Kryzysowej (OIK)

Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021



Już od 1 kwietnia!
Wejdź na **spis.gov.pl** i spisuj się!

+ **–** **Liczymy się**
× **÷** **DLA POLSKI!**

Więcej na **spis.gov.pl**

Od 1 kwietnia 2021 r. Główny Urząd Statystyczny przeprowadza **Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021**.

Udział w spisie jest obowiązkowy.

Spisem objęci są:

- mieszkańcy Polski – zarówno Polacy, jak i cudzoziemcy,
- stali mieszkańcy Polski przebywający w czasie spisu za granicą.

Obowiązkową metodą jest samospis internetowy.

Wejdź na stronę GUS **spis.gov.pl** i wypełnij formularz spisowy. Jeżeli nie możesz tego zrobić we własnym zakresie, odwiedź najbliższy urząd gminy. Na czas trwania spisu urzędy gmin przygotowały specjalne miejsca, gdzie wykonasz samospis.

Nie możesz wykonać samospisu internetowego?

Zadzwoń na infolinię: 22 279 99 99 i spisuj się przez telefon.

Jeśli nie spiszesz się przez internet ani przez telefon, skontaktuj się z Tobą rachmistrz telefonicznie lub bezpośrednio, aby przeprowadzić spis. Zgodnie z ustawą o narodowym spisie powszechnym ludności i mieszkań w 2021 r. nie możesz odmówić mu przekazania danych.

Pamiętaj, że udział w spisie jest obowiązkowy - tak stanowi ustawa spisowa. Odmowa udziału w spisie powszechnym grozi karą grzywny na podstawie art. 57 ustawy o statystyce publicznej.

Nie obawiaj się o swoje dane. Są u nas bezpieczne i podlegają szczególnej ochronie. **Pracownicy statystyki publicznej są zobowiązani do przestrzegania tajemnicy statystycznej.**

Chcesz sprawdzić, o co zapytamy w spisie?
Zapoznać się z ustawą spisową?
Zweryfikować rachmistrza?
Wejdź na **spis.gov.pl**
i bądź na bieżąco!

GUS | NSP 2021

Zgłoś awarię lub niebezpieczne zdarzenie!



Awarie oświetlenia gminnego, instalacji wodociągowej i kanalizacji, dzikie wysypiska śmieci

tel. 660 543 406
(ZGK w Brzegu Dolnym)



Zwierzęta, które uległy wypadkowi lub stwarzają zagrożenie dla ludzi

tel. 47 87 256 20 (całodobowy)
(Dyżurny Komisariatu Policji w Brzegu Dolnym)

Damian Wróbel Mistrzem Polski U21 i U23 w sumo

ooo Ponad 250 zawodniczek i zawodników z 54 klubów wzięło udział w ogólnopolskich zawodach w sumo zorganizowanych w Kwidzynie, rywalizowano w Pucharze Polski juniorów U18 oraz Młodzieżowych Mistrzostwach Polski U21 i U23 w kategoriach kobiet i mężczyzn. W ciągu dwóch dni zmagania (5-6 marca) Damian Wróbel zdobył dwa złote medale kat. 115 kg U21 i U23 oraz srebro w kategorii Open.



VII Międzynarodowy Turniej o Puchar Burmistrza Miasta Bielawa

28 lutego w Bielawie w zmaganiach uczestniczyło 150 zawodników z 21 klubów z Polski oraz Czech. W ramach turnieju rozegrano Otwarte Mistrzostwa Dolnego Śląska Kadetów i Kadetek w Zapasach w stylu wolnym. Brzeg Dolny reprezentowała sekcja zapasów MKS Rokita, która wróciła z zawodów z medalami i dobrymi wynikami.

Sara Czech.....	1 m	53 kg
Michał Dubowski.....	1 m	92 kg
Kamil Leszczuk	2 m	71 kg
Igor Kiełt	2 m	41 kg
Dawid Wierchowski	3 m	48 kg
Oleksji Gurak	3 m	38 kg
Szymon Polewczyk	5 m	57 kg
Jan Bochenek.....	5 m	52 kg
Kacper Szpyra	7 m	60 kg



Sparingowa porażka KP

ooo Przygotowująca się do rundy rewanżowej drużyna KP Brzeg Dolny uległa na wyjeździe Spracie Wrocław (klasa A grupa III) 3:1.

– Pierwsza połowa była zdecydowanie dobra, prowadziliśmy grę, stwarzaliśmy sobie szereg sytuacji, po których co najmniej cztery powinny zakończyć się zdobyciem bramek. Niestety padła tylko jedna – komentuje Piotr Jurków, Trener KP.

Do szatni zespół KP schodził z jednobramkowym prowadzeniem, jednak w drugiej połowie zabrakło konsekwencji, zmarnowane sytuacje KP oraz dobra gra gospodarzy przyniosła efekty w postaci zdobycia trzech bramek.

Dobry mecz poglądowy, wynik mniej zadowalający jednak gra napawa optymizmem – dodaje trener Jurków.

SPARTA WROCŁAW – KP I
BRZEG DOLNY 3:1 (0:1)

Patryk Bobkiewicz 38' asysta
Paweł Włodarczewski



Nowe pasy dla zawodników Avasatare

W poniedziałek 8 marca w dolnobrzeskim klubie taekwon-do Avasatare odbył się egzamin na stopnie uczniowskie (kolorowe pasy). 28 osób podeszło do próby, której pozytywny wynik oznaczał awans i promocję na kolejny, wyższy pas.

W taekwon-do wyróżnia się 10 etapów szkoleniowych do stopnia mistrzowskiego dan, zakończonych egzaminem i promocją na kolejne, wyższe poziomy szkoleniowe, odzwierciedlone każdorazowo kolorem otrzymywanego pasa. Egzaminy na stopnie uczniowskie odbywają się dwa razy w roku i przeprowadzane są przez Licencjonowanych Egzaminatorów Polskie-

go Związku Taekwon-do. Tym razem podczas testu gościliśmy Waldemara Doleckiego z Lubina.

Każdy egzamin podzielony jest na pięć części: układy formalne, walki, rozbicia desek, wiedza o taekwon-do oraz test gibkości. Warto podkreślić, że rozbijanie desek jest symboliczne, dlatego, pochwyciwszy od żółtego pasa, rozbijają je nawet 10-latk.

Inf.



Stopnie uzyskane przez adeptów Avasatare:

Biały pas z żółtą belką 9 cup

1. Tymoteusz Groner
2. Julian Wieleba
3. Joanna Frala

Żółty pas 8 cup

1. Emilia Wiśniowska
2. Lena Kolińska
3. Ksawier Bienek
4. Weronika Leśniak
5. Krzysztof Rycerz
6. Karolina Baran

Żółty pas z zieloną belką 7 cup

1. Justyna Łucka
2. Hubert Jeziorny
3. Ines Solarewicz
4. Julia Gwóźdź
5. Igor Siewruk
6. Amelia Marecka
7. Jarosław Charłampowicz

Zielony pas 6 cup

1. Hanna Rak
2. Antonina Borzyńska

Zielony pas z niebieską belką 5 cup

1. Wiktoria Łucka

Niebieski pas 4 cup

1. Maciej Wlezień
2. Patryk Wodejko

Niebieski pas z czerwoną belką 3 cup

1. Emilia Jeziorna
2. Denis Szeremeta
3. Filip Godlewski
4. Stanisław Frąckowiak
5. Majka Gwóźdź

Czerwony pas 2 cup

1. Jakub Jakubczak
2. Mateusz Bandura

Międzyklubowe sparingi taekwon-do w Brzegu Dolnym

W międzyklubowych sparingach taekwon-do, które odbyły się 6 marca w Brzegu Dolnym wzięło udział 60 zawodników z Dolnego Śląska.

Zgłoszeni taekwondocy zostali podzieleni na cztery grupy w każdej z płci według wagi. Rywalizacja odbywała się na czterech matach, a w grupach toczono wiele pojedynków na zasadach „każdy z każdym”. Formuła walk była dość swobodna. Walki były jednorundowe, trwające dwie minuty, natomiast ich ilość była uzależniona od możliwości zawodników. Każdy stoczył 7-10 pojedynków. Kilkunastu naszych wychowanków stoczyło w sumie ponad 150 rund z zawodnikami o różnym poziomie zaawansowania. Była to bardzo cenna lekcja przed zbliżającymi się turniejami i sprawdzian formy sportowej. Pierwsza próba o medale już niedługo. Od 19 do 21 marca dolnobrzescy taekwondocy będą walczyć w Pruszcze Gdańskim podczas Grand Prix Juniorów.

Starcia na pięści i kopnięcia weryfikowały nie tylko kondycję i przygotowanie techniczne zawodników, ale również ich odporność na ból i zmęczenie. Dlatego też sparing w sportach walki jest bez wątpienia najtrudniejszym i najbardziej wymagającym elementem treningu – prawdopodobnie także najważniejszym.

Wyzwanie leżało nie tylko w samych sparingach, ale i w utrzymaniu tempa

i wymagający cierpliwości i metodycznego podejścia. Dzięki weekendowym sparingom zawodnicy będą mogli podreperować swój repertuar techniczny jeszcze przed zawodami o miejsca medalowe. Wszystko odbyło się w luźnej i przyjaznej atmosferze. Bezpieczeństwo imprezy stało na najwyższym poziomie, wszyscy zawodnicy ubrani byli w kaski i pełne ochraniacze, a porządku na planszach do walki pilnowali sędziowie.

Inf.



Udział wzięli:

1. SK Wrocławska Akademia Taekwon-do
2. Klub Koreańskiej Sztuki Walki Taekwon-do w Lubinie
3. Sportowa Akademia Taekwon-do – Jawor
4. Sportowa Akademia Taekwon-do – Złotoryja
5. Sportowy Klub Taekwon-do „Sonkal”
6. Klub Taekwon-do ITF Nowa Ruda & TKD Kids
7. Prochowski Klub Taekwon-do „Champion”
8. Avasatare Brzeg Dolny

Zawodnicy Avasatare, którzy wzięli udział:

1. Mateusz Bandura
2. Jakub Jakubczak
3. Emilia Jeziorna
4. Marta Żak
5. Antonina Borzyńska
6. Ines Solarewicz
7. Maciej Wlezień
8. Stanisław Frąckowiak
10. Tomasz Salasa
11. Kinga Żak
12. Hanna Rak
13. Majka Gwóźdź
14. Wiktoria Łucka
15. Denis Szeremeta
16. Jakub Kwiatkowski
17. Hubert Jeziorny
18. Filip Godlewski
19. Wiktor Sendyka



Konsultacja kadry wojewódzkiej Dolnego Śląska młodzików

Od 26 do 28 lutego w Stroniu Śląskim przez trzy dni trwała konsultacja kadry wojewódzkiej Dolnego Śląska młodzików w taekwon-do. W wydarzeniu wzięło udział łącznie 21 zawodników oraz dwóch trenerów z pięciu klubów sportowych. Ćwiczący wzięli udział w czterech jednostkach treningowych. Wśród wytypowanych, którzy dostali powołanie na konsultacje była dwójka z Brzegu Dolnego – Kinga Żak i Tomasz Salasa.

Głównym celem zgrupowań kadr województwa jest szkolenie zawodniczek i zawodników uzdolnionych sportowo z myślą o startach w reprezentacji Polski na najwyższym międzynarodowym poziomie. Przez cały weekend przyświecała im integracja, aby wszyscy powołani podejmowali współpracę międzyklubową w realizacji wspólnie określonych, nadrzędnych celów Polskiego Związku Taekwon-do.

Konsultacje miały na celu również:

1. Popularyzację i upowszechnienie taekwon-do.
2. Podniesienie poziomu sportowego w regionie dolnośląskim.
3. Przygotowanie do startów w kolejnym roku w systemie sportu młodzieżowego realizowanego przez Ministerstwo Sportu.

Inf.



Siatkarskie zmagania o Puchar Małgorzaty Glinki

6 marca w Miliczu na hali im. Wolności i Solidarności odbył się Ogólnopolski Turniej Minipiłki Siatkowej o Puchar Małgorzaty Glinki.

W turnieju podzielonym na trzy kategorie wzięły udział dwie drużyny MKS Rokita Brzeg Dolny i jedna drużyna w kategorii czwartej, w której wystartowało 15 ekip. Nasza drużyna, odnosząc trzy zwycięstwa w I etapie awansowała do najlepszej ósemki turnieju. W II etapie przyszło nam zmierzyć się z kolejnymi trzema drużynami, etap ten kończąc z dwiema porażkami i jedną wygraną. MKS Rokita Brzeg Dolny zajął ostatecznie

6. miejsce w klasyfikacji generalnej turnieju zespołów czteroosobowych. Drużyna w kategorii trzeciej to zupełnie na nowo zbudowana drużyna dziewczyn z rocznika 2009-2010, która sprawiła niespodziankę, odnosząc w pierwszym etapie turnieju trzy zwycięstwa i jedną porażkę, co pozwoliło awansować również do ósmego turnieju – należą się za to wielkie brawa dla tych młodych zawodniczek zbierających cenne doświadczenia, bio-

racząc pod uwagę, że w turnieju w tej kategorii wystartowało aż 20 drużyn. W kolejnym etapie graliśmy z bardziej „ogranicznymi” drużynami, dodatkowo zwiększając ilość błędów własnych. Drużyna trzecia zakończyła zmagania na 8. miejscu. W trakcie turnieju zawodniczki spotkały się z najlepszą Polską zawodniczką, wielokrotną reprezentantką kraju Małgorzatą Glinką, ambasadorką turnieju.

Inf.



Świetny występ w Turnieju Wojewódzkim Młodziczek

Sześcioro zawodniczek dolnobrzeskiej Rokity wystartowało w II Wojewódzkim Turnieju Kwalifikacyjnym Młodziczek, który 7 marca rozegrano w Brzegu Dolnym.

Szczególnie dobrze zagrały dziewczynki, które będąc jeszcze żaczkami skutecznie rywalizowały ze starszymi od siebie o dwa lata młodziczkami. W pierwszej szóstce zawodów zostały sklasyfikowane aż cztery nasze reprezentantki. Pierwsze miejsce w zawodach zdobyła Zuzia Bazylewska, która zagrała szczególnie dobrze grę finałową, trzecie miejsce padło łupem Lenki Smolarek, na piątym miejscu zakończyła zawody Gabi Pułeczka, zaś szó-

sta była Marika Chraćchol. Na miejscach 19-22 została sklasyfikowana nasza najmłodsza żaczka – Lenka Riwoń.

Jedyny nasz reprezentant – Sebastian Sowa zakończył zawody na dobrym, ósmym miejscu.

Zuzia Bazylewska, wygrywając turniej wojewódzki, zakwalifikowała się do II Grand Prix Polski młodziczek, które za dwa tygodnie odbędą się w Dębicy koło Rzeszowa.

Inf.





ogłoszenia drobne

NIERUCHOMOŚCI

- 140.1. Wynajem lokalu usługowego o powierzchni 34m² w Brzegu Dolnym przy ul. Odrodzenia 3/2. Kontakt tel. 603304541.
- 140.2. Wynajem mieszkanie 55 m², ul. Kolejowa 14. (kamienica). Mieszkanie wolne od zaraz. Tel. 603304541.
- 140.3. Zamienię mieszkanie 3-pokojowe I piętro (ul. Wilcza) na mieszkanie 1-pokojowe na parterze lub I piętrze. Tel. kont. 71 319 04 21.
- 140.4. Mężczyzna poszukuje taniego pokoju do wynajęcia. Tel. 883460761
- 140.5. Sprzedam mieszkanie 48m² na I piętrze ul. Słowackiego 14/27. Tel. 784851023, 692285802.
- 140.6. Na sprzedaż działki budowlane w Lipnicy, różne kształty, każda o powierzchni 1300m², wydane warunki wod-kan i elektryczne, w cenie udział w drodze wewnętrznej 35 zł /m² 781 036 887.
- 140.7. Kupię mieszkanie lub dom w Brzegu Dolnym, może być zadłużony i do remontu. Tel. 725158021.
- 140.8. Kupię garaż w Brzegu Dolnym tel. 725158021.
- 141.2. Zamienię 3-pokojowe mieszkanie na 2 piętrze, 54,7 m², os. Warzyń na mieszkanie 2-pokojowe, na parterze, na Starym Warzyniu, tel 538998433.
- 141.3. Zamienię mieszkanie 4-pokojowe 63 m², parter na mieszkanie 2-pokojowe (do 50 m² + balkon), 1 piętro, w nowym budownictwie na os. Warzyń, tel.794020819.
- 141.4. Sprzedam dom – budynek gospodarczy pod zabudowę, 11 arów, tel 713190235.
- 141.5. Sprzedam mieszkanie 47,9 m² na III piętrze w Brzegu Dolnym ul. Małopolska 17. Telefon kontaktowy 792610927.
- 141.6. Zamienię mieszkanie 3-pokojowe I piętro (ul. Wilcza) na mieszkanie 1-pokojowe na parterze lub I piętrze. Tel. kont. 713190421.
- 141.7. Sprzedam mieszkanie 2 pokoje, II piętro 44,9 m², ul. Osiedlowa 3, tel. 510777518.
- 141.8. Do wynajęcia kawalerka w Brzegu Dolnym. Po remoncie, w pełni wyposażona, do dyspozycji piwnica. Tel. 694629562.
- 141.9. Sprzedam działkę 5 arów, zagospodarowaną, altana murowana z poddaszem i piwnicą oraz szafą gospodarczą i WC, działka położona

ROD „odra” cena do uzgodnienia tel. 601 368 505, 663 200 639

- 142.1. Kupię ogródek działkowy na przeciwko supermarketu Tesco. Tel. 533530080.
- 142.2. Wynajem urządzone mieszkanie 2-pokojowe 48m, Na drugim piętrze w stanie bardzo dobrym. Osiedle Warzyń. Tel. 729223542.
- 142.3. Sprzedam nowe bezczynszowe mieszkanie o pow. 78m przy ul. Kopernika 16. Mieszkanie składa się z 3 pokoi, kuchni, łazienki i garderoby. W całym mieszkaniu panele podłogowe, wstawione drzwi wewnętrzne, w łazience ceramika. Cena 352 tys. Tel. 507053045
- 142.5. Wynajem mieszkanie w Wołowie. Częściowo umeblowane, 1-pokojowe na parterze z piwnicą. Tel. 604317276.
- 142.6. Wynajem 2-pokojowe mieszkanie 60m plus garderoba. Z ogródkiem 300m. Przy bloku znajdują się budynki gospodarcze. 10 km od Wołowa w Stęszowie. Tel. 604317276
- 172.7. Kupię garaż w Brzegu Dolnym. Tel. 669443478

MOTORYZACJA

- 140.2. Kupię każde auto, całe i uszkodzone, osobowe, dostawcze, terenowe. Tel. 693544030.
- 140.3. Kupię stare motocykle i części Junak, MZ, SHL, WSK, Wfm, Simson itp. tel. 725158021.
- 141.1. Sprzedam samochód osobowy marki Renault Kangoo, pojemność 1,2. rok prod. 2000, przebieg 190 000 km, benzyna i gaz (butla ważna do 2029 r., zarejestrowany do 07.03.2021 r., kolor zielony, tel. 697849058.
- 141.2. Sprzedam samochód Ford Galaxy, 2003 r., srebrny kolor, tel. 713197606, po godz. 19.
- 141.3. Sprzedam Renault Megane II, rok prod. 2002, przebieg 192 tys., poj.1900 cm³, diesel trzy drzwiowy, rozrząd, hamulce, oleje, filtry zawieszenie, klima sprawna komputer wymieniony, kol. czarny. Autko w ciągłej eksploatacji nr tel 781574559.
- 142.1. Kupię auto do 1000 zł może być uszkodzone. Tel. 604317276

SPRZEDAM/KUPIĘ

- 140.1. Kupię namiot duży, wieloosobowy. Może być typu wojskowego, w dobrym stanie. Tel. 727234387.
- 141.1. Sprzedam rozrzutnik do obornika, cyklop i żmijkę do zboża (5 m), tel. 713107514.
- 141.2. Sprzedam pralkę tanio, tel 713190235.
- 142.1. Tanio sprzedam pralkę i lodówkę. Tel. 604317276
- 142.2. Sprzedam sukienkę wizytową z bolerką, rozmiar 36 w dobrym stanie. Cena do uzgodnienia. Tel 781302304.

PRACA

- 139.1. Szukam pracy jako opiekunka osób starszych. Posiadam wieloletnie doświadczenie. Zrobię zakupy, ugotuję i posprzątam. Posiadam samochód i wszędzie mogę dojechać. Tel. 605300744
- 140.1. Szukam pracy jako opiekunka do osób starszych. Mam wieloletnie. Posiadam samochód. Tel. 605300744.

USŁUGI

- 140.1. Usługi budowlano-wykończeniowe. Kompleksowe wykańczanie mieszkań. Hydraulika, elektryka, glazura, płyty G-K, doradztwo. Tel. 533130630.
- 140.2. Usługi hydrauliczne. Oferujemy profesjonalne usługi w zakresie centralnego ogrzewania podłogowego, grzejniki, instalacje wodno-kanalizacyjne. Tel. 609393823, 511296766.
- 141.1. Mobilny Fryzjer Daria. Usługi fryzjerskie w twoim domu. Pełen zakres usług fryzjerskich na profesjonalnych kosmetykach. Zapraszam do kontaktu tel. 669616278.
- 142.1. Oferuje wykonanie usług w zakresie: CO, Wodno-kanalizacyjne, Gaz. Kotle, pompy ciepła, rekuperatory oraz serwis instalacji solarnych. Tel. 607380420
- 142.2. Szukam Pani do sprzątania mieszkania w Brzegu Dolnym, ul. Bukowa 17/1. Dwa razy w miesiącu po 2-3 godziny. Tel. 606191223

Ogłoszenia prosimy przysyłać na: panorama@brzegdolny.pl, wrzucić kupon do oznaczonego pojemnika w jednym z naszych punktów lub zadzwonić pod nr tel. 71 319 51 17 wew. 258.

Dodaj ogłoszenie drobne. Wypełnij ten kupon i wrzuć do jednego z naszych punktów: w sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyń, bibliotece na os. Fabrycznym lub w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik”

.....
.....

Wykreślanka



K	P	U	G	Y	K	L	Ę	S	K	A	D	H	C	N	Ś	H	Ą	C	I	G
S	O	I	A	N	Z	I	N	E	L	A	P	O	Ł	P	W	C	Y	S	O	K
A	C	M	Ę	A	G	U	Z	D	R	A	Ł	A	C	D	K	A	F	W	J	V
N	P	O	I	K	N	S	S	F	S	M	W	R	M	Ą	N	K	T	S	Ż	A
A	W	W	E	Ś	N	I	Y	Ć	U	F	G	Ż	Ł	I	L	C	I	F	N	Ż
T	L	G	T	Ć	N	O	L	I	J	Q	G	B	L	W	A	L	O	Ż	A	D
O	A	W	Ł	H	A	I	D	Y	Ż	P	A	A	S	Ł	I	Ł	W	Ó	J	A
R	K	Ż	A	Ż	R	U	A	U	B	K	T	Z	U	R	H	W	O	J	A	R
I	M	Ś	L	J	L	Ó	O	K	C	F	T	T	P	D	Ż	H	H	Ż	Z	L
U	U	Ł	Ą	E	B	Ę	Q	Z	A	H	Ę	A	T	P	E	D	A	Ś	D	Ć
M	S	F	R	D	A	O	J	N	Y	H	E	T	E	R	O	G	E	N	I	A
F	U	P	Ż	Ó	R	Q	Ą	L	W	Y	C	H	W	Y	T	Ż	Z	Ą	S	N

Słowa do odnalezienia:

adept, aprilis, bylina, guzdrała, heterogenia, kablak, kłęska, komiśniak, lakmus, naftalina, najazd, objaw, opalenizna, pięknodus, preludium, radza, róż, sanatorium, tulactwo, wychwyty

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

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

Szkoda z nim czasu		Zatrzymany obraz filmowy		Figlarz, urwis		Uschla lodyga rośliny		Obniżka cenowa w handlu	16
		Wstażka z miękkiej tkaniny		Arystokrata prasowy					
17				Rozmiar np. buta		7			
Obniżenie ceny		Łóżko w kajucie				Budynek w centrum miasta		Kumpel na złe i dobre	
		Skroście nogi		14					
				Hreczka, roślina					11
		1							
Z kurkiem nad zlewem				Śniedź na miedzi					
Na blat kuchenny								Rekrutacja do szkół	Anglo-saski posiłek
				12					
				Droga przez górę		5			8
Tampownik z merli		Śmiałowski z kina		Plócienny but		Rodzinna powieść			
						Spód jeziora			
Chybione kopnięcie						W nim wino na stole			10
		18							
						20		Space-rola ulica	Mieszka u stóp Akropolu
								4	
Skład towarów				Odrobina płynu		Oprawiony w ramy			
Sztuka czasem z niego schodzi									
						Magnetyczna w kompasie		Odsyłać do strony internet.	Wolny u panny
				3					
Pchany statek		Miał czułą piętę							13
						Na ścianie wkrętu		2	
Langstrumpf z filmu		W służbie bóstwu							
Wróżba, przepowiednia									
	9	6			15	Lasso dla Tatara			19

Litery z pól ponumerowanych utworzą rozwiązanie końcowe.

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

Horoskop 11-24.03.2021

BARAN

W poniedziałek i wtorek sprzyja warto wykorzystać do nawiązania interesujących znajomości. W pracy potraktują cię z uznaniem i sympatią. W środę i czwartek udadzą się transakcje związane z mieszkaniem, może uda się kupić coś ciekawego, zaplanować remont. W interesach postęp. W piątek możliwe gorsze samopoczucie i nawał zadań. W weekend odpocznij bez szaleństw.



BYK

W poniedziałek i wtorek będzie trzeba nadrobić zaległości. Licz się z problemami w związkach i nie bierz na siebie w pracy więcej, niż dasz radę wykonać. W środę i czwartek będziesz uroczym gospodarzem towarzyskich spotkań, udadzą się transakcje finansowe, a w uczuciach zapanuje harmonia. W piątek uważaj na zdrowie. W weekend nie kontroluj partnera.



BLIŹNIĘTA

W poniedziałek i wtorek będzie trzeba wywiązać się z obietnic, zachować lojalność w pracy. Ustalenie hierarchii zadań do wykonania, przy ich ogromie, może sprawić kłopoty. Kieruj się intuicją. W środę i czwartek zajmą cię bez reszty sprawy domu i rodziny. W piątek i sobotę sprawy pójdą po twojej myśli. W uczuciach szykuje się coś ciekawego. Niedziela w ruchu, pełna spotkań i radości.



RAK

W poniedziałek i wtorek uważaj na sprawy związane z finansami. Nie bierz kredytów, nie pożyczaj innym pieniędzy - możesz ich nie odzyskać. Gdy ci ktoś wejdzie na odcisk, nie reaguj zbyt impulsywnie. W środę i czwartek skup się na sprawach praktycznych, będziesz mieć spryt i zmysł do interesów. W piątek dobry czas na ważne rozmowy. Weekend bardzo aktywny.



LEW

W poniedziałek i wtorek może dojść do ważnych rozmów i zmian na korzyść w domu i w pracy. Bądź wymagający wobec innych, ale i wobec siebie. W środę rozliczenia finansowe i inwestycje domowe pochłoną cię bez reszty. W czwartek dojdzie do skutku dawno oczekiwane spotkanie. Przebiegnie według twoich planów. W piątek nie złość się, działaj, potem odpocznij. Weekend miły i spokojny.



PANNA

W poniedziałek szykuje się sporo pracy, ale potem nie zabraknie czasu na miłe i ważne spotkanie. We wtorek nie stawiaj spraw na ostrzu noża, jeśli nie chcesz się pozbyć partnera raz na zawsze. W środę i czwartek nie pozwolisz się zwodzić, twoja inteligencja bardzo kogoś zaskoczy, co może być wstępem do mało służbowych i miłych wrażeń. W piątek zadbaj o siebie. Weekend spędzisz na wysokich obrotach.



WAGA

W poniedziałek dobre zdrowie i humor, ktoś sprawi ci wspaniałą niespodziankę. We wtorek miej się na baczności, uważaj, możesz paść ofiarą sprytnego oszusta. Pieniądzy nie wydawaj na byle co! W środę i czwartek sporo pracy, ciekawej i twórczej, a nowe wyzwania cię uskrzydla. W piątek dobrze dogadasz się z otoczeniem, ktoś starszy ci pomoże. Weekend spokojny, rodzinny.



SKORPION

W poniedziałek i wtorek codzienne sprawy będą wymagały wiele uwagi, a w kontaktach z bliskimi mogą się zarysować nieoczekiwane kłopoty. Nie podejmuj decyzji pod wpływem impulsu. W środę i czwartek praca będzie najważniejsza - ktoś może ci tu bruździć. Poradzisz sobie, ale będzie trzeba znaleźć sojusznika. W piątek dobry czas dla miłości. W weekend ruszaj się, działaj.



STRZELEC

W poniedziałek i wtorek musisz wypełnić zobowiązania, z czym nie będzie kłopotów, jeśli skorzystasz z pomocy życzliwych osób. W środę znów szansa na pieniądze, rób co się da, by je dostać. W czwartek bądź ostrożny w interesach, chwila nieuwagi może cię drogo kosztować. W piątek będzie sporo miłości i wrażeń. W weekend uwaga w drodze, liczyć się ze stresem i problemami w kontaktach z bliskimi.



KOZIOROŻEC

W poniedziałek możesz upierać się przy swoim, ale zadbaj o rzeczowe argumenty. We wtorek w pracy wbrew pozorom możliwy jest spory sukces, ale wymaga ogromnego wysiłku. Przyłóż się! W środę i czwartek słuchaj mądrych rad, wydadzą plony już wkrótce. W piątek może dojść do nieporozumień. Czy jesteś gotów na decyzje, od których nie ma odwrotu? Jeśli nie, to nie przesadzaj. Weekend spokojny.



WODNIK

W poniedziałek i wtorek możesz mieć problem z logicznym myśleniem i dać się zrobić w konia. Uważaj zwłaszcza na „okazje”! W uczuciach łatwo teraz o pomyłkę co do swoich i cudzych intencji. W środę i czwartek dobra aura do kontaktów z ludźmi, możliwe udane decyzje finansowe. W piątek i sobotę uważaj na drodze, niczym nie ryzykuj. W niedzielę postaw na czynny wypoczynek.



RYBY

W poniedziałek nie staraj się pokazać bliskim, kto tu rządzi, bo może się okazać, że jednak nie ty. Przy odrobinie uwagi i dobrej woli masz zapewniony udany dzień. We wtorek nie wwołuj konfliktów, uważaj na pieniądze, nie zawiedź zaufania w pracy. W środę i czwartek rób swoje, ktoś ci pomoże. W piątek przeżyjesz uroczne chwile we dwoje, ale każdą decyzję dobrze przemyśl. Weekend pełen pracy i dobrych wrażeń.





TV Panorama

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK SAMORZĄDOWY

BRZEGU DOLNEGO

PROGRAM

Program telewizyjny 11.03 - 24.03.2021



Sypiając z wrogiem

Polsat, wtorek 16.03, godz. 23.10

Martin i Laura mieszkają w eleganckiej willi nad brzegiem oceanu. W oczach sąsiadów uchodzą za wzorowe małżeństwo. W rzeczywistości jednak ich związek nie jest szczęśliwy. Nikt z ich znajomych nie ma pojęcia, że Martin jest obsesyjnie zazdrosny. Niezrównoważony mężczyzna znęca się nad żoną psychicznie i fizycznie. Zdesperowana kobieta za wszelką cenę chce uciec od piekła, jakim jest życie z Martinem. W końcu udaje jej się znaleźć sposób, by uwolnić się od męża. Podczas morskiej wycieczki pozoruje własną śmierć. Udaje jej się niepostrzeżenie dotrzeć do brzegu i uciec. Wyjeżdża na drugi koniec kraju i pod fałszywym nazwiskiem rozpoczyna nowe życie. Wynajmuje dom i znajduje pracę.



Papillon. Motylek

TVP 1, sobota 20.03, godz. 21.35

Lata 30. XX wieku. Złodziejaszek Henri Charriere (Charlie Hunnam) wie, że barwne, pełne przygód życie w Paryżu. Jego rzeczywistość całkowicie się zmienia, gdy zostaje oskarżony o morderstwo, którego nie popełnił. Mimo alibi zapewnionego mu przez kochankę Nenette (Eve Hewson) zostaje skazany na pobyt w kolonii karnej na Diabelskiej Wyspie w Gujanie Francuskiej. Mieszczące się tam więzienie słynie z tego, że do tej pory nikt z niego nie uciekł. W drodze do zakładu karnego Henri poznaje ekscentrycznego fałszerza Louisa Degę (Rami Malek). Wkrótce ratuje mu życie. Ten w ramach podziękowania decyduje się pomóc Charriere'owi wydostać się z pilnie strzeżonej placówki. Obaj łączą siły, by zrealizować misję niemożliwą.



Azyl

Polsat, wtorek 23.03, godz. 23.10

Meg po rozwodzie z mężem, bogatym biznesmenem, kupuje ogromny, czteropiętrowy dom na Manhattanie. Chce tam zamieszkać razem ze swoją córką Sarah. Piękny apartament należał wcześniej do ekscentrycznego milionera, który kazał wybudować w nim specjalny pokój na wypadek pożaru lub włamania. Jest to niewielkie pomieszczenie z betonu, wyposażone w wentylację, telefon, monitoring, a nawet oddzielny system zasilania. Już pierwszej nocy, którą Meg i Sarah spędzają w swoim nowym domu, do budynku wdzierają się trzej przestępcy - Burnham, Raoul i Junior. Spodziewają się, że jest on pusty, a obecność nowych lokatorów to dla nich zaskoczenie. Tymczasem przerażona Meg wraz z córką w ostatniej chwili chroni się przed napastnikami w azylu. Okazuje się jednak, że bandyci właśnie tam zamierzają się dostać, ponieważ zmarły milioner ukrył w tym miejscu coś bardzo cennego. Schronienie staje się więc dla matki i córki śmiertelnie niebezpieczną pułapką. Sytuację pogarsza fakt, że Sarah jest poważnie chora i nie wytrzyma długo bez leków.

© www.telepres24.com | telepres24@gmail.com



Gentelman z rewolwerem

TVP 1, sobota 13.03, godz. 21.35

Lata 80. Forrest Tucker (Robert Redford) jest pełnym dostojeństwa, starzejącym się mężczyzną, który zawsze prowadził uporządkowane życie. Wzbogacił się, rabując banki, chociaż dzięki swojej charyzmie i urokowi pozostawiał za sobą dobre wrażenie, a kiedy trafiał do więzienia, szybko i z galanterią się z niego wydostawał. Pewnego razu, już jako siedemdziesięcioletnik, spotyka na swojej drodze wyjątkową kobietę, Jewel (Sissy Spacek), i próbuje się dla niej zmienić. Stare przyzwyczajenia szybko jednak zaczynają się o niego upominać. Kiedy nadarza się okazja, by wykonać ostatni spektakularny skok, Tucker postanawia z niej skorzystać.



Vabank

Polsat, sobota 13.03, godz. 22.05

Warszawa, lata 30. XX wieku. Po sześciu latach spędzonych w więzieniu doświadczony kasiarz Henryk Kwinto (Jan Machulski) wychodzi na wolność. W hotelu odwiedza go były wspólnik Kramer (Leonard Pietraszak). Niedługo namówił on Henryka, by razem napadli na bank, a potem doniósł na niego policji. To pozwoliło mu ukryć jego malwersacje. Teraz - w ramach rekompensaty - oferuje dawnemu kompanowi sporą sumę pieniędzy. Kwinto odwiedza żonę swojego przyjaciela Tadeusza Rychlińskiego, Martę (Ewa Szykulska). Dowiaduje się od niej, że on nie żyje, a policja kłamie, twierdząc że popełnił samobójstwo. Trop prowadzi do Kramera...



Szybcy i wściekli: Tokio Drift

TVN, niedziela 14.03, godz. 21.30

Nastoletni Sean Boswell, bierze udział w nielegalnych ulicznych rajdach samochodowych. Daje się namówić na wyścig Clayowi. Stawką jest dziewczyna rywala. Sean wygrywa, ale straty, jakie spowodował, sprzeczają na niego kłopoty. Grozi mu więzienie. Rozgoryczona matka wysłała go do pracującego dla wojska ojca, mieszkającego w zapuszczonej dzielnicy Tokio. W nowym miejscu Sean czuje się jeszcze bardziej wyobcowany. Wkrótce poznaje Twinkiego, dzięki któremu wraca do swojej ryzykownej pasji. Obowiązują tu jednak inne zasady - liczy się nie tylko szybkość, ale również umiejętność kontrolowania poślizgu. Pierwszy pojedynek chłopaka z lokalnym mistrzem, kończy się porażką Seana....



Saga Wikingów

TVP 2, niedziela 14.03, godz. 21.00

Wynnani z ojczyzny wikingowie, pod wodzą dzielnego Asbjörna, wyruszają w niebezpieczną podróż do Brytanii. Chcą zrabować złoto z tamtejszych klasztorów, aby za jego pomocą wykupić swoją wolność i powrót do macierzystego kraju. Ich podróż przerywa jednak gwałtowny sztorm. Statek tonie, a rozbitkowie zostają wyrzuceni przez morze na szkockim wybrzeżu. Jedyną szansą na przetrwanie za linią wroga staje się wyprawa do osady Danelaw, którą rządzą ich pobratymcy. Po drodze wojownicy napadają na zbrojny konwój i porwują piękną lady Inghean, córkę króla Szkotów - Dunchaida. Zrozpaczony władca wzywa na pomoc oddział okrytych złą sławą najemników.



Orchidea miłości

TVP 1, niedziela 14.03, godz. 22.20

Jenny Taft jest botanikiem. Wraz z narzeczonym Owenem zjeżdżała pół świata w poszukiwaniu rzadkiego gatunku orchidei. Według legendy jej kwiat zakwita tylko wtedy, gdy dwoje ludzi połączy prawdziwa miłość. Na prośbę matki Jenny wraca do rodzinnego miasta w Kalifornii, by pomóc w sprzedaży domu. Boryka się z trudnymi wspomnieniami z okresu dojrzewania. Niespodziewanie kobieta spotyka Shane'a, kolegę z liceum. Mężczyzna jest teraz nauczycielem w ich dawnej szkole i zaprasza Jenny na bal maturalny, którego jest opiekunem. Ma cichą nadzieję, że uda mu się na poważnie złośliwy żart zrobiony kiedyś koleżance. Powoli zdobywa jej serce.

TVP 1	TVP 1
5.10 Przysięga (368) - serial	
6.00 Elif (933) - serial	
6.50 Policzmy się dla Polski - felieton	
7.00 Transmisja Mszy Świętej	
7.30 Coś dla Ciebie - magazyn	
8.00 Wiadomości, Pogoda	
8.15 Kwadrans polityczny	
8.35 Ranczo s.V (65) - Pakt z czartem - serial	
9.35 Komisarz Alex s.XIV (173) - Ranka z milionerem - serial	
10.35 Ojciec Mateusz s.XXI (273) - Nie-boskie matki na plebanii - serial	
11.25 Kasta - serial	
12.00 Wiadomości	
12.10 Agrobiznes	
12.35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn	
12.55 Wielkie rzeki świata, cz. 2 - Nil - serial	
14.00 Elif (934) - serial	
15.00 Wiadomości, Pogoda	
15.15 Alarm! - magazyn	
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej	
16.05 Przysięga (369) - serial	
17.00 Teleexpress	
17.15 Jaka to melodia?	
17.55 Klan (3768) - telenowela	
18.20 Kasta - serial	
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej	
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda	
20.10 Alarm! - magazyn	
20.30 Leśniczówka (353) - serial	
21.00 Sprawa dla reportera	
21.55 Magazyn śledczy	
22.30 Magazyn kryminalny 997	
23.15 Motel Polska	
23.50 Tanie Dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat	
0.35 Londyńczycy (12) - serial	
1.30 Nowa - Partnerzy - serial	
2.25 Ocaleni - reality show	
3.30 Sprawa dla reportera	
4.25 Magazyn śledczy	
4.50 Notacje - Gustaw Holoubek.	
Diady - cykl dok.	
5.00 Zakończenie dnia	

TVP SPORT	TVP SPORT
5.45 Lekkoatletyka - Halowe Mistrzostwa Europy - Toruń dz. 4 - sesja wieczorna 8.30 Liga Mistrzów - Skróty meczów 1 finału 3, Wielka Brytania 10.5 Biegi narciarskie - PŚ, 11.45 Piłka nożna - Futsal - Eliminacje Mistrzostw Europy, Łódź. Polska - Norwegia 13.00 Boks - Gala Bokserska, Saul "Canelo" Alvarez vs. Matthew Hattton, USA 15.35 Piłka nożna - Liga Mistrzów. 1 finału. PSG - FC Barcelona 17.45 Liga Mistrzów - Skróty meczów 1 finału 3, Wielka Brytania 19.25 Piłka nożna - 2 liga. 21 kolejka. Motor Lublin - Olimpia El-błag 21.35 RING TVP SPORT - magazyn 22.25 Sportowy Wiczoż 23.05 Lekkoatletyka - Halowe Mistrzostwa Europy - Toruń - podsumowanie 1.30 Boks - Gala Tymex Boxing Night 1.5 - Pionki - podsumowanie 3.30 Sporty walki - Gala MMA ONE Championship - Un-breakable III, Singapur 5.15 Zakończenie dnia	

TVP 2	TVP 2
5.25 Górcy ratownicy (13) - Bez śladu - serial	
6.20 Smaki świata po polsku s.II	
6.50 Familiada - teleturniej	
7.30 Pytanie na śniadanie - w tym. Panorama Flesz i Pogoda Flesz	
10.35 Panorama	
10.45 Pytanie na śniadanie	
11.10 Policzmy się dla Polski	
11.20 Wojciech Cejrowski - boszo przez świat - Peru. Koka	
11.50 Barwy szczęścia (2403) - serial	
12.30 Koło fortuny - teleturniej	
13.15 Kozacka miłość (68) - serial	
14.05 Va Banque (209) - teleturniej	
14.35 Na sygnale (246) - Zaproszenie na kawę - serial	
15.05 Koło Fortuny - extra - teleturniej	
15.10 Górcy ratownicy (22) - Spada-jące kamienie, część 2 - serial	
16.00 Koło fortuny - teleturniej	
16.35 Familiada - teleturniej	
17.15 Wzięcie miłości (509), Turcja	
18.00 Panorama	
18.20 Va Banque (210) - teleturniej	
18.45 Kozacka miłość (69) - serial	
19.35 Barwy szczęścia (2403) - serial	
20.10 Barwy szczęścia (2404) - serial	
20.40 Kulisy serialu	
20.55 Na sygnale (295) - Jak pan uważa - serial	
21.20 Na sygnale (296) - Wielki mały cud - serial	
21.50 Czarna róża (3), Ukraina	
22.45 Karmazynowe wesele (3) - serial	
23.45 Nigdy nie mów nigdy - film	
HIT	
2.10 Kupiliśmy zoo - komediodramat, USA, 2011, reż. Cameron Crowe, wyk. Matt Damon, Scarlett Johanson, Thomas Haden Church, Colin Ford	
4.05 Bez tożsamości (24) - serial	
4.45 Zakończenie dnia	

EUROSPORT	EUROSPORT
8.30 Kolarstwo. Paryż - Nicea, World Tour, 9.30 Kolarstwo.Tirreno - Adriatico, World To-ur 10.30 Skoki narciarskie 13.00 Golf. Golf TV Weekly 13.30 Kolarstwo. Paryż - Nicea 16.00 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto Bieg pościgowy kobiet 16.45 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto Bieg pościgowy mężczyzn 17.20 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto, Czechy Sprint mężczyzn 18.50 Biegi narciarskie. MS, Oberstdorf 50 km męz-czyzn stylem klasycznym 20.00 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto, Czechy Sprint mężczyzn 21.00 Kolarstwo. Paryż - Nicea, World Tour, Francja 5. etap 22.00 Kolarstwo. Tirreno - Adriatico, World Tour, Włochy 2. etap 23.00 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto, Czechy Sprint mężczyzn 0.00 Biegi narciarskie. MS, Oberstdorf 50 km męz-czyzn stylem klasycznym 1.30 Kolarstwo. Paryż - Nicea, World Tour, Francja 5. etap 2.15 Kolarstwo.Tirreno - Adriatico, World Tour	

TVP 1	TVP 1
7.00 Transmisja Mszy Świętej	
7.30 Agape - magazyn	
8.00 Wiadomości, Pogoda	
8.15 Kwadrans polityczny	
8.40 Ranczo s.VI (66) - Szlifierze diamentów - serial	
9.35 Komisarz Alex s.XIV (174) - Nad-chodzi zemsta - serial	
10.35 Ojciec Mateusz s.XXI (274) - serial	
11.25 Kasta - serial	
12.00 Wiadomości	
12.10 Agrobiznes	
12.35 Magazyn Rolniczy	
12.50 Wielkie rzeki świata - Missisipi	
14.00 Elif (935) - serial	
15.00 Wiadomości, Pogoda	
15.15 Alarm! - magazyn	
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej	
16.05 Przysięga (370) - serial	
17.00 Teleexpress	
17.15 Jaka to melodia?	
17.55 Klan (3769) - telenowela	
18.20 Kasta - serial	
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej	
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda	
20.10 Alarm! - magazyn	
20.30 Leśniczówka (354) - serial	
21.00 Ojciec Mateusz s.XXV - Ojciec Mateusz (317) - serial	
21.55 Blondynka s.IX (109) - serial	
22.40 Blondynka s. IX. Kulisy serialu	
22.55 Poszukiwani, poszukiwana - komedia, Polska, reż. Stanisław Bareja, wyk. Adam Mularczyk, Woj-ciech Siemion, Jolanta Wołłejko, Bohdan Łazuka, Jerzy Januszkiewicz, Jan Kobuszewski, Wojciech Pokora, Jolanta Bohdaj, Maria Chwalibóg, Wiesław Gołas	
0.35 Ballistic - film akcji, Niemcy, USA, reż. Wych Kaosayananda, wyk. Antonio Banderas, Lucy Liu	
2.10 S. W. A. T. - Jednostka specjalna. s.II (30) - serial	
2.55 Godziny grozy (8) - serial	
3.50 Magazyn kryminalny 997	
4.40 Notacje - cykl dok.	
4.50 Zakończenie dnia	

TVP SPORT	TVP SPORT
6.15 Jeździectwo - skoki przez przeszkody - Cavaliada, Poznań 7.35 Jeździectwo - skoki przez przeszkody - Cavaliada, Poznań 2 - konkurs Grand Prix - relacja 9.00 Piłka nożna - 2 liga. 21 kolejka. Motor Lublin - Olimpia El-błag 11.05 Lekkoatletyka - Halowe Mistrzostwa Europy - Toruń - podsumowanie 13.30 Skoki Narciarskie - Mistrzostwa świata w Oberstdorfe - podsumowanie 15.40 Biegi narciarskie - PŚ, 17.35 Jeździectwo - skoki przez przeszkody - Cavaliada, Kraków - Duza runda - relacja 19.50 Piłka nożna - PKO Ekstraklasa, 21.kolejka 20.25 Piłka nożna - PKO Ekstraklasa, 21.kolejka 23.00 Sportowy Wiczoż 23.40 Liga Mistrzów - Skróty meczów 1 finału 3, Wielka Brytania 1.25 retransmisja 2.00 transmisja/retransmisja 5.00 Boks - Battle of the Rio Grand - Teksas - walka wieczoru Gilberto Ramirez - Alfonso Lopez	

TVP 2	TVP 2
4.55 Na sygnale - serial	
5.25 Górcy ratownicy (14) - Niebez-pieczne związki - serial	
6.20 Anna Dymna - spotkajmy się - Michał Żyliniński	
6.50 Familiada - teleturniej	
7.30 Pytanie na śniadanie	
10.40 Panorama	
10.45 Pytanie na śniadanie	
11.15 Policzmy się dla Polski	
11.25 Dookoła Bałtyku (1) - magazyn	
11.50 Barwy szczęścia (2404) - serial	
12.30 Koło fortuny - teleturniej	
13.15 Kozacka miłość (69) - serial	
14.05 Va Banque (210) - teleturniej	
14.35 Na sygnale (247) - Tabletki na wszystko - serial	
15.10 Górcy ratownicy (23) - Nadzieja umiera ostatnią część 1 - serial	
16.00 Koło fortuny - teleturniej	
16.35 Familiada - teleturniej	
17.15 Wzięcie miłości (510), Turcja	
18.00 Panorama	
18.20 Va Banque (211) - teleturniej	
18.45 Kozacka miłość (70) - serial	
19.35 Barwy szczęścia (2404) - serial	
20.05 Barwy szczęścia (2405) - serial	
20.35 The Voice Kids s. IV - Przesłucha-nia w ciemno	
21.35 The Voice Kids s. IV - Przesłucha-nia w ciemno	
22.45 Muzyka, Taniec, Zabawa	
23.50 Kino relaks - Magia w blasku księżycy - komedia, USA, reż. Woody Allen, wyk. Emma Stone, Colin Firth, Simon McBurney, Hamish Linklater, Eileen Atkins	
1.35 Mistyfikacja - film fabularny, Wielka Brytania, reż. Manny Coto, wyk. Dolph Lundgren, John Finn, Louis Gossett Jr., Lisa Berkely	
3.20 Nigdy nie mów nigdy - film sensacyjny, USA, reż. Irvin Kersh-ner, wyk. Sean Connery, Max Von Sydow, Barbara Carrera, Klaus Maria Brandauer, Kim Basinger	
5.30 Zakończenie dnia	

EUROSPORT	EUROSPORT
8.30 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto 10.30 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto, Czechy Sprint mężczyzn 11.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Jasna, Słowacja Gigant kobiet, 2. przejazd 12.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Jasna, Słowacja Slalom kobiet, 2. przejazd 13.20 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Are, Szwecja Slalom kobiet, 1. przejazd 14.30 Biegi narciarskie. PŚ 16.10 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Are, Szwecja Slalom kobiet, 2. przejazd 17.30 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto Sprint kobiet 18.50 Skoki narciarskie. MS, Oberstdorf Konkurs indywidualny. HS 137 19.25 Skoki narciarskie. PŚ, 20.45 Narciarstwo Dowolne. MS, Aspen 22.45 Snowboard. MS, Aspen Slopestyle 23.50 Kolarstwo. World Tour, Francja 6. etap 0.45 Kolarstwo. Tirreno - Adriatico, World Tour, Włochy 3. etap 1.30 Narciarstwo Dowolne. MS, Aspen 2.15 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Are	

POLSAT	POLSAT
6.00 Nowy dzień z Polsat News	
8.40 Malanowski i Partnerzy	
9.40 Sekrety rodziny	
10.40 Dlaczego ja?	
11.40 Gliniarze	
12.50 Wydarzenia	
13.25 Interwencja	
13.40 Trudne sprawy	
14.40 Dlaczego ja?	
15.50 Wydarzenia, Pogoda	
16.15 Interwencja	
16.30 Na ratunek 112	
17.00 Gliniarze	
18.00 Pierwsza miłość	
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda	
19.25 Gość Wydarzeń	
20.05 Nasz nowy dom	
21.05 Przyjaciółki	
22.10 Love Island. Wyspa miłości	
HIT	
23.10 Burleska - film muzyczny, USA, 2010, reż. Steve Antin, wyk. Cher, Christina Aguilera, Eric Dane, Cam Gigandet - Ali, dziewczyna z małego mia-stecka obdarzona wspaniałym głosem, decyduje się na ucieczkę od codziennych trudów i niepew-nie przyszłości i podąża ze swoimi marzeniami do Los Angeles. Po serii niepowodzeń, Ali natyka się przy-padkiem na The Burlesque Lounge, majestatyczny, ale podupadający teatr, wystawiający rewie.	
1.50 Kupiliśmy zoo - komediodramat, USA, 2011, reż. Cameron Crowe, wyk. Matt Damon, Scarlett Johanson, Thomas Haden Church, Colin Ford	
4.20 Kabarety	

POLSAT 2	POLSAT 2
6.00 Disco Gramy 7.00 Joker 8.00 Trudne sprawy 9.05 Drwale i inne opowieści Bieszc-zadu 9.35 Drwale i inne opowieści Bieszc-zadu 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat według Kiepskich - serial komediowy 14.00 Świat według Kiepskich - serial komediowy 14.30 Świat według Kiepskich 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Sekrety rodziny 18.00 Malanow-ski i Partnerzy 18.30 Malanowski i Partnerzy 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarzenia 20.40 Gość Wydarzeń 21.10 Trudne sprawy 22.10 Dlaczego ja? 23.10 Świat według Kiepskich 23.40 Świat według Kiepskich 0.10 Ślad 1.05 Zdrady 2.05 Wydarzenia 2.50 Jesteśmy/Dla-dzieci 3.20 Echo lasu 3.50 SuperLudzie 4.20 SuperLudzie 4.50 SuperLudzie 5.20 SuperLu-dzie 5.45 Telezakupy TV Okazje	

POLSAT	POLSAT
6.00 Nowy dzień z Polsat News	
8.40 Malanowski i Partnerzy	
9.40 Sekrety rodziny	
10.40 Dlaczego ja?	
11.40 Gliniarze	
12.50 Wydarzenia	
13.25 Interwencja	
13.40 Trudne sprawy	
14.40 Dlaczego ja?	
15.50 Wydarzenia, Pogoda	
16.15 Interwencja	
16.30 Na ratunek 112	
17.00 Gliniarze	
18.00 Pierwsza miłość	
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda	
19.25 Gość Wydarzeń	
20.05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo	
22.10 Love Island. Wyspa miłości	
HIT	
23.10 Lara Croft: Tomb Raider - film przygodowy, Wielka Brytania, Niemcy, USA, Japonia, 2001, reż. Simon West, wyk. Angelina Jolie, Jon Voight, Iain Glen, Noah Taylor - Niezwykła atrakcyjna Lara Croft - uwielbia niebezpieczne przygody i ryzyko. Lara mieszka w posiadłości odziedziczonej po ojcu, poszukiwa-czu przygód. Richard Croft zaginął przed laty podczas jednej z wypraw. Córką przejął jego zainteresowania i podróżuje po świecie, poszukując skarbów.	
1.30 Star Trek: W nieznane - film sci-fi, USA, Chiny, 2016, reż. Justin Lin, wyk. Chris Pine, Zachary Quinto, Simon Pegg, Zoe Saldana	
4.15 Tajemnice losu	

POLSAT 2	POLSAT 2
6.00 Disco Gramy 7.00 Joker 8.00 Trudne sprawy 9.05 Drwale i inne opowieści Bieszc-zadu 9.35 Drwale i inne opowieści Bieszc-zadu 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodzi-ni 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat według Kiepskich 14.30 Świat według Kiepskich 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Sekrety rodziny 18.00 Malanowski i Partnerzy 18.30 Malanowski i Partnerzy 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarzenia 20.40 Gość Wydarzeń 21.10 Mayday 22.10 Piękni i bezrobotni 22.40 Piękni i bezrobotni 23.10 Bez łośi 2 - thriller, USA, 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Bill Pullman, Melissa Leo 1.45 Ka-barety 2.05 Wydarzenia 2.50 Jesteśmy/Dla-dzieci 3.20 Echo lasu 3.50 Magia 4.20 Magazyn Atlaci 5.20 Su-perLudzie 5.45 Telezakupy TV Okazje	

TVN	TVN
5.45 Uwaga! - program interwencyjny	
6.00 Ukryta prawda - program obcza-jowy	
7.00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy	
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn	
11.35 Doradca smaku	
11.45 Ukryta prawda - program obcza-jowy	
12.50 Ukryta prawda - program obcza-jowy	
13.50 LAB - serial	
14.55 Szpital - program obyczajowy	
15.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy	
17.00 LAB - serial	
18.00 Ukryta prawda - program obcza-jowy	
19.00 Fakty	
19.25 Uwaga! koronawirus	
19.35 Sport	
19.45 Pogoda	
19.55 Uwaga! - program interwencyjny	
20.15 Doradca smaku	
20.15 Na Wspólnej - serial	
20.55 Milionery	
21.30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy	
HIT	
22.35 Miłość jest wszystkim - komedia, Polska 2018, reż. Michał Kwieciński, wyk. Olaf Lubaszenko, Aleksandra Adamska, Joanna Balasz, Agnieszka Grochowska, Joanna Kulig, Michał Czernecki, Erik Lubos	
1.10 Chyłka - Rewizja - serial	
2.15 Uwaga! - program interwencyjny	
2.35 NOC Magii	
3.55 Szpital - program obyczajowy	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
6.00 Wydarzenia 6.35 SuperLudzie Extra 7.00 Psi patrol 8.00 Kung Fu Panda: Legen-da o niezwykłości 8.30 Wroźkowie chrzest-zi 9.00 Wroźkowie chrzestni 9.30 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 10.00 Super-Ludzie 10.30 Świat według Kiepskich 11.00 Łowcy nagród 12.00 Miasto długów 13.00 Gliniarze 14.00 Chirurgzy 15.00 TOP CHEF 16.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia 18.00 Nasz nowy dom 19.00 Łowcy nagród 20.05 Bad Ass: Twardziele 2 - film sensacyjny, USA, 2014, reż. Craig Moss, wyk. Danny Trejo, Oban-gly Glover, Andrew Divoff, Jacqueline Obrad-ny 20.30 Świat według Kiepskich 22.30 Świat według Kiepskich 23.00 Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia - film przygo-dowy, USA, Niemcy, Japonia, Wielka Bryta-nia, 2003, reż. Jan de Bont1.30 Gliniarze 2.30 Gliniarze 3.30 Gliniarze 4.30 Na ratunek 112	

TVN	TVN
5.45 Uwaga! - program interwencyjny	
6.00 Ukryta prawda - program obcza-jowy	
7.00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy	
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn	
11.35 Doradca smaku	
11.45 Ukryta prawda - program obcza-jowy	
12.50 Ukryta prawda - program obcza-jowy	
13.50 LAB - serial	
14.55 Szpital - program obyczajowy	
15.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy	
17.00 LAB - serial	
18.00 Ukryta prawda - program obcza-jowy	
19.00 Fakty	
19.25 Uwaga! koronawirus	
19.35 Sport	
19.45 Pogoda	
19.55 Uwaga! - program interwencyjny	
HIT	
20.05 Planeta Singli - komedia romantyczna, Polska 2016, reż. Mitja Okorn, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Włodarczyk, Piotr Głowacki, Weronika Książkiewicz	
22.55 Król Skorpion - film przygodowy, USA, Niemcy/Belgia 2002, reż. Chuck Russell, wyk. The Rock, Steven Brand, Michael Clarke Duncan, Kelly Hu, Bernard Hill	
0.50 Kuba Wojewódzki	
1.50 Uwaga! - program interwencyjny	
2.10 NOC Magii	
3.30 Szpital - program obyczajowy	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
6.00 Wydarzenia 6.35 SuperLudzie Extra 7.00 Psi patrol 8.00 Kung Fu Panda: Legen-da o niezwykłości 8.30 Wroźkowie chrzestni 9.30 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykło-sci 10.00 Misja Weteran 10.30 Świat według Kiepskich 11.00 Łowcy nagród 12.00 Super-Ludzie 13.00 Gliniarze 14.00 Chirurgzy 15.00 TOP CHEF 16.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia 18.00 Nasz nowy dom 19.00 Łow-cy nagród 20.00 Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia - film przygodowy, USA, Niem-cy, Japonia, Wielka Brytania, 2003, reż. Jan de Bont, wyk. Angelina Jolie, Gerard Butler, Garán Hinds, Chris Barrie 22.25 Bad Boys - komedia sensacyjna, USA, 1995, reż. Michael Bay, wyk. Martin Lawrence, Will Smith, Tcheky Karyo, Téa Leoni 1.00 Gdzie jest ge-nerał - komedia wojenna 3.00 Gliniarze 4.00 Polacy za granicą 5.00 Na ratunek 112	

TTV	TTV
5.05 Usterka	
5.40 Odłotowy ogród	
6.15 Express - informacje	
6.30 Uwaga!	
6.50 Ukryta prawda	
7.50 Defacto	
8.20 It's my life! To moje życie	
8.50 It's my life! To moje życie	
9.25 Gogglebox. Przed telewizorem	
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska	
11.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska	
12.05 Włoska klinika otyłości	
13.15 Damy i wieśniaczki. Ukraina	
14.25 Królowe życia - serial	
15.15 Królowe życia - serial	
15.45 Express, Pogoda	
16.05 Gogglebox. Przed telewizorem	
17.10 Nauka jazdy	
17.45 Express, Pogoda	
17.55 Usterka	
18.35 Złomowisko PL	
19.45 Express, Pogoda	
20.05 Dżentelmeni i wieśniacy	
21.15 Królowe życia - serial	
21.45 Express, Pogoda	
22.05 Królowe życia - serial	
22.30 Polski świat	
23.35 Co za kabaret!	
0.35 Down the road. Zespół w trasie - serial	
1.15 It's my life! To moje życie	
1.55 It's my life! To moje życie	
2.25 It's my life! To moje życie	
2.55 It's my life! To moje życie	
3.30 Patent na...	
4.00 Patent na...	

TVP INFO	TVP INFO
6.00 Królowa Oazy - etuda 6.05 Nowa Sce-na Śmiechu 7.05 Plebania - serial 9.00 Klara i wszystko jasne - serial 11.15 Zagadki krymi-nałne panny Fisher - serial 12.25 Chicago Fi-re - serial 13.30 Katastrofy w przestworzach 15.25 Atak meteorytów - film katastroficzny 17.05 Chicago Fire - serial 18.05 Wojny ma-gazynowe 19.10 Wojny kontenerowe 20.00 Air America - komedia sensacyjna 22.15 Rze-ka tajemnic - dramat kryminalny	

TTV	TTV
5.10 Usterka	
5.45 Odłotowy ogród	
6.20 Express - informacje	
6.35 Uwaga!	
6.55 Ukryta prawda	
7.55 Defacto	
8.25 Gogglebox. Przed telewizorem	
9.25 Gogglebox. Przed telewizorem	
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska	
11.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska	
12.05 Włoska klinika otyłości	
13.15 Damy i wieśniaczki. Ukraina	
14.25 Królowe życia - serial	
15.05 MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką - wydanie specjalne	
15.45 Express, Pogoda	
16.05 Gogglebox. Przed telewizorem	
16.55 Najgorsze polskie tatuaże	
17.45 Express, Pogoda	
18.05 Usterka	
18.35 Złomowisko PL	
19.45 Express, Pogoda	
20.10 Sport	
20.10 Gogglebox. Przed telewizorem	
21.15 Królowe życia - serial	



TVP 1

TVP 1

- 7.00 Transmisja Mszy Świętej
7.35 Rok w ogrodzie
8.00 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
8.15 wojsko - polskie.pl (142) - reportaż
8.40 Pełnosprawni (395) - magazyn
9.10 Prywatne życie zwierząt
9.40 Fascynujący świat - Miejsca kultu na świecie
- 10.40 Blondynka s.IX (109) - serial
11.40 Frisco Kid - komedia, USA, reż. Robert Aldrich, wyk. Gene Wilder, Harrison Ford, William Smith
- 13.45 Okrasa łamie przepisy
14.15 Z pamięci - felieton
14.25 Ozdrowieńcy
15.05 Osiecka (3) - serial
16.05 Sanatorium miłości s.III (10) - reality show
- 17.30 Teleexpress
17.35 Jaka to melodia?
18.30 Stulecie Winnych s.III (27) - serial
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.10 Alarm! - magazyn
20.35 Komisarz Alex s.XV (185) - Włóczęnia Amazonki - serial
HIT z rewolwerem - film fabularny, USA, reż. David Lowery, wyk. Sissy Spacek, Robert Redford, Casey Affleck
- 23.15 Poszukiwany, poszukiwana - komedia, reż. Stanisław Bareja, wyk. Adam Mularczyk, Wojciech Siemion, Jolanta Wołłejko, Bohdan Łazuka, Jerzy Januszkiewicz, Jan Kobuszewski, Wojciech Pokora, Jolanta Bohadaj, Maria Chwalbóg, Wiesław Góda
- 0.55 Ballistic - film akcji, Niemcy, USA, reż. Wych Kaosyananda, wyk. Antonio Banderas, Lucy Liu, Gregg Henry
- 2.35 Jaka to melodia?
3.30 Party przy świecach - film TVP, reż. Antoni Krauze, wyk. Wiesław Wójcik, Tomasz Zaliwski, Halina Wyrodek, Barbara Rachwańska, Ewa Ziętek, Marian Dziędziel, Zbigniew Buczkowski, Jan Himilsbach

TVP SPORT

- 6.45 Retransmisja 7.25 Piłka nożna - PKO Ekstraklasa, 21.kolejka. Jagiellonia Białystok - Pogoń Szczecin 9.30 Stan futbolu - magazyn 10.25 Piłka nożna - Ekstraklasa kobiet, 13.kolejka. UKS SMS Łódź - Śląsk Wrocław 12.35 Skoki Narciarskie - Puchar Kontynentalny, Zakopane - konkurs indywidualny 15.00 Skoki narciarskie - 15.25 Skoki narciarskie - PS, Oslo - konkurs drużynowy 17.55 Piłka ręczna kobiet - PGNiG Superliga 19.30 Lejka. Młyny Stoisław Koszalin - Perła Lublin 19.55 Boks - Gala Tymex Boxing Night 16, Dzierżonów 20.05 Boks - Gala Tymex Boxing Night 16, Dzierżonów, cz. 2 22.00 Sportowy Wieczór 22.15 Boks - Gala Tymex Boxing Night 16, Dzierżonów, cz. 2 - walka wieczoru. Damian Wrzesiński - Julio Baraza 0.25 Wydarzenie dnia - Retransmisja 1.00 Transmisja 4.00 Sporty walki - Gala MMA

TVP 2

TVP 2

- 5.50 Barwy szczęścia (2401) - serial
6.20 Barwy szczęścia (2402) - serial
6.55 M jak miłość (1572) - serial
7.55 Pytanie na śniadanie
11.20 Rodziny ekspres - Papież Franciszek na trudne czasy
11.50 The Voice Kids s. IV - Przesłuchania w ciemno
12.55 The Voice Kids s. IV - Przesłuchania w ciemno
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Koto fortuny - teleturniej
15.15 Wojciech Cejrowski - boso przez świat - Peru. Koka
15.45 Smaki świata po polsku
16.25 Na dobre i na złe (801) - Przespać życie - serial
17.25 Na sygnale (295) - Jak pan uważa - serial
17.50 Słowo na niedzielę - Granica państwa życia czyli Chaldejczy i nawrócenie
- 18.00 Panorama, Pogoda
18.30 Postaw na milion (256) - teleturniej
19.20 Rodzinka.pl s.VII (159) - Ból głowy - serial
20.00 The Voice Kids s. IV - Przesłuchania w ciemno
21.05 The Voice Kids s. IV - Przesłuchania w ciemno
22.15 Kabaret. Super Show Dwojki (3) - program kabaretowy
23.25 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny
- 0.25 I że ci nie odpuszczę - komedia, USA, reż. Rob Greenberg, wyk. Eugenio Derbez, Anna Faris, Eva Longoria
HIT
- 2.20 Nigdy nie mów nigdy - film sensacyjny, USA, 1983, reż. Irvin Kershner, wyk.: Sean Connery, Mark Von Sydow, Barbara Carrera, Klaus Maria Brandauer, Kim Basinger
2.40 Rodzinka.pl (242) - Rodzinna kolacja - serial
5.10 Zakończenie dnia

EUROSPORT

- 8.30 Narciarstwo Alpejskie. PS, Are 9.20 Narciarstwo Alpejskie. PS, Kranjska Gora 10.30 Narciarstwo Alpejskie. PS, Are 11.30 Narciarstwo Alpejskie. PS, Kranjska Gora, Stowienia Gigant mężczyzn, 1. przejazd 12.20 Narciarstwo Alpejskie. PS, Kranjska Gora, Stowienia Gigant mężczyzn, 2. przejazd 13.30 Narciarstwo Alpejskie. PS, Are, Szwecja Slalom kobiet, 2. przejazd 14.45 Biathlon. PS, Nove Mesto Bieg pościgowy mężczyzn 15.25 Skoki narciarskie. PS 17.15 Biathlon. PS, Nove Mesto Bieg pościgowy kobiet 18.10 Biathlon. PS, Nove Mesto Bieg pościgowy mężczyzn 18.45 Bieg narciarski. PS 20.15 Narciarstwo Dowolne. M5, Aspen 20.50 Snowboard. M5, Aspen 22.45 Narciarstwo Dowolne. M5, Aspen 23.45 Kolarstwo. Paryż - Nicea, World Tour, Francja 7. etap 0.45 Kolarstwo. Tirreno - Adriatico, World Tour, Włochy 4. etap

POLSAT

POLSAT

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.30 Horton słyszy Ktosia! - film anim.
10.10 Ewa gotuje
10.40 Nasz nowy dom
11.40 Design Dream. Pojedynek na wnetrzu
13.40 Łowcy nagród
14.40 Rolnicy. Podlasie
15.45 Wzięcie
17.45 Chłopiaki do wzięcia
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.25 Gość Wydarzeń
20.05 Kowalscy kontra Kowalscy
21.05 Piękni i bezrobotni
- 22.05 Vabank - komedia kryminalna, Polska, 1981, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Witold Pyrkosz, Leonard Pietraszek, Jacek Chmielnik - Warszawa, lata trzydzieste. Słynny kasiarz Henryk Kwinto (Jan Machulski) mści się na dawnym wspólniku Kramerze (Pietraszek), który przed laty wydał go policji i doprowadził do śmierci przyjaciela. Z pomocą niejakiego "Duńczyka" (Pyrkosz), Kwinto organizuje napad na bank Kramera, a część kłup podrzuci do jego willi. Kramer zostaje aresztowany.
- 0.35 Suma wszystkich strachów - thriller, USA, Niemcy, 2002, reż. Phil Alden Robinson, wyk. Ben Affleck, Morgan Freeman, James Cromwell, Liev Schreiber
3.20 Tajemnice losu



- 22.05 Vabank - komedia kryminalna, Polska, 1981, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Witold Pyrkosz, Leonard Pietraszek, Jacek Chmielnik - Warszawa, lata trzydzieste. Słynny kasiarz Henryk Kwinto (Jan Machulski) mści się na dawnym wspólniku Kramerze (Pietraszek), który przed laty wydał go policji i doprowadził do śmierci przyjaciela. Z pomocą niejakiego "Duńczyka" (Pyrkosz), Kwinto organizuje napad na bank Kramera, a część kłup podrzuci do jego willi. Kramer zostaje aresztowany.
- 0.35 Suma wszystkich strachów - thriller, USA, Niemcy, 2002, reż. Phil Alden Robinson, wyk. Ben Affleck, Morgan Freeman, James Cromwell, Liev Schreiber
3.20 Tajemnice losu

POLSAT 2

- 6.00 Disco Gramy 7.00 Awantura o kasę 8.00 Nasz nowy dom 9.00 Dlaczego ja? 10.00 Dlaczego ja? 11.00 Dlaczego ja? 12.00 Dlaczego ja? 13.00 Dlaczego ja? 14.00 Przypadki 15.00 Nasz nowy dom 16.00 Joker 17.00 W rytmie serca 18.00 Zawsze warto 19.00 Malanowski i Partnerzy 19.30 Malanowski i Partnerzy 20.05 Wydarzenia 20.40 Gość Wydarzeń 21.10 Bez 1000 - thriller, USA, 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Bill Pullman, Melissa Leo 23.45 Replicant - thriller sci - fi, USA, 2001, reż. Ringo Lam, wyk. Jean - Claude Van Damme, Michael Rooker, Catherine Dent, Brandon James Olson 15.00 Kabaretowa Ekstraklasa 2.05 Wydarzenia 2.50 Jesteśmy Dłazieci 3.20 Echo lasu 3.50 Echo lasu 4.25 Interwencja 4.45 Interwencja 5.00 Interwencja 5.20 Górale 5.45 Telezakupy

TVN

TVN

- 5.10 Uwaga! - program interwencyjny
5.25 Ukryta prawda - program obyczajowy
6.25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
7.25 Efekt Domina
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.30 Brzydula - serial
12.00 Brzydula - serial
12.30 Brzydula - serial
13.00 Brzydula - serial
14.00 Na Wspólnej Omnibus - serial
15.50 MasterChef Junior
17.25 Efekt Domina
18.00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
19.00 Fakty, Sport
19.35 Pogoda
19.45 Uwaga! - program interwencyjny
- 20.00 Barry Seal: Król przemytu - film biograficzny, USA, Japonia, Kolumbia 2017, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Sarah Wright, Jesse Plemons, Caleb Landry Jones
HIT
- 22.20 Złodziejka tożsamości - komedia, USA 2013, reż. Seth Gordon, wyk. Jason Bateman, Melissa McCarthy, Jon Favreau, Amanda Peet, Robert Patrick
0.50 Odwet - film sensacyjny, USA, Niemcy 2003, reż. F. Gary Gray, wyk. Vin Diesel, Larenz Tate, Timothy Olyphant, Geno Silva, Jacqueline Obradors, Steve Eastin
3.00 Uwaga! - program interwencyjny
3.20 NOC Magii



- 20.00 Barry Seal: Król przemytu - film biograficzny, USA, Japonia, Kolumbia 2017, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Sarah Wright, Jesse Plemons, Caleb Landry Jones
HIT
- 22.20 Złodziejka tożsamości - komedia, USA 2013, reż. Seth Gordon, wyk. Jason Bateman, Melissa McCarthy, Jon Favreau, Amanda Peet, Robert Patrick
0.50 Odwet - film sensacyjny, USA, Niemcy 2003, reż. F. Gary Gray, wyk. Vin Diesel, Larenz Tate, Timothy Olyphant, Geno Silva, Jacqueline Obradors, Steve Eastin
3.00 Uwaga! - program interwencyjny
3.20 NOC Magii

SUPER POLSAT

- 6.00 Wydarzenia 6.35 SuperLudzie Extra 7.00 Psi patrol 9.00 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 10.00 Świat według Kiepskich 11.00 SuperLudzie 12.00 Małe Wielkie Marzenia 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Nasz nowy dom 14.30 Serca dwa 15.00 Wyspa Nim - film familijny, USA, 2008, reż. Jennifer Flackett, wyk. Abigail Breslin, Jodie Foster, Gerard Butler, Michael Carman 17.00 Wredne dziewczyny - komedia, USA, 2004, reż. Mark Waters, wyk. Lindsay Lohan, Rachel McAdams, Jonathan Bennett, Tina Fey 19.00 Łowcy nagród 20.00 Bad Boys - komedia sensacyjna - USA, 1995, reż. Michael Bay, wyk. Martin Lawrence, Will Smith, Tcheky Karyo, Tea Leoni 22.30 Świat według Kiepskich 23.00 W ciemności: Star Trek - film sci - fi 1.50 Polacy SuperHit Festival 2017 3.00 Polacy za granicą 4.00 Polacy za granicą 5.00 Na ratunek 112

TTV

TTV

- 5.25 Handlarze
6.15 Sport
6.25 Express - informacje
6.45 DeFacto
7.15 DeFacto
7.45 Down the road. Zespół w trasie
8.30 Sport
8.35 Gogglebox. Przed telewizorem
9.45 Express, Pogoda
10.00 10 zadań specjalnych Michela Morana
- 10.30 It's my life! To moje życie
12.35 Usterka
13.05 Wyburzacz - program rozrywkowy
13.55 Polski świat
14.55 Najlepsze polskie tatuaże
15.45 Express, Pogoda
16.00 Ostre cięcie
16.40 Gogglebox. Przed telewizorem
17.45 Express, Pogoda
18.05 Złomowisko PL
19.15 Królowe życia - serial
19.45 Express, Pogoda
20.00 Królowe życia - serial
20.30 Królowe życia - serial
21.00 Królowe życia - serial
21.30 Królowe życia - serial
22.00 Najlepsze polskie tatuaże
22.45 Gogglebox. Przed telewizorem
23.45 Gogglebox. Przed telewizorem
0.45 Gogglebox. Przed telewizorem
1.30 Ostre cięcie
2.10 Oszuści - serial
3.15 Super Jana - serial
4.15 Dom weselny

STOPKLATKA

- 6.00 Klara i wszystko jasne - serial 8.00 Komisarz Rex - serial 10.00 Hudson i Rex - serial 11.00 Czwórka pancerni i pies cz. 3 - 4 - serial 13.00 Jeszcze bardziej zgryźliwi tetycy - komedia, USA 15.45 Rodzina Addamsów 2 - komedia, USA 17.45 Air America - komedia sensacyjna, USA 20.00 Kiler - ów 2 óch - komedia, Polska 22.20 W służnej sprawie - thriller, USA 0.40 Weekend - komedia sensacyjna, Polska 3.00 Dzień kobiet - dramat

TVP INFO

- 5.55 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy o pół godziny 13.59 Serwis Info weekend 14.29 Serwis Info weekend 14.53 Pogoda 15.00 Debata TVP INFO - program publicystyczny 15.29 Info Dzień 16.25 Pogoda 16.30 Koronawirus. Szczepionka 17.00 Serwis Info weekend 17.30 Teleexpress 17.34 Teleexpress Extra 17.49 Serwis Info weekend 18.00 Panorama 18.18 Serwis Info weekend 18.30 Kobiety - magazyn 18.52 Serwis Info weekend 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Minęła 20ta 21.00 Nie da się ukryć - magazyn 21.25 Serwis Info weekend 21.41 Pogoda 21.50 W tyle wizi 22.25 Serwis Info weekend 22.30 W tyle wizi Extra 23.00 Magazyn śledczy 23.25 INFO Wieczór 0.00 Wiadomości 0.28 Gość Wiadomości 0.56 Pogoda 1.00 Salon dziennikarski - program publicystyczny 1.46 Pogoda

TVP INFO

- 5.55 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy o pół godziny 13.59 Serwis Info weekend 14.29 Serwis Info weekend 14.53 Pogoda 15.00 Debata TVP INFO - program publicystyczny 15.29 Info Dzień 16.25 Pogoda 16.30 Koronawirus. Szczepionka 17.00 Serwis Info weekend 17.30 Teleexpress 17.34 Teleexpress Extra 17.49 Serwis Info weekend 18.00 Panorama 18.18 Serwis Info weekend 18.30 Kobiety - magazyn 18.52 Serwis Info weekend 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Minęła 20ta 21.00 Nie da się ukryć - magazyn 21.25 Serwis Info weekend 21.41 Pogoda 21.50 W tyle wizi 22.25 Serwis Info weekend 22.30 W tyle wizi Extra 23.00 Magazyn śledczy 23.25 INFO Wieczór 0.00 Wiadomości 0.28 Gość Wiadomości 0.56 Pogoda 1.00 Salon dziennikarski - program publicystyczny 1.46 Pogoda

TVN 7

TVN 7

- 5.00 Szpital - program obyczajowy
6.00 Kosmiczny wykop
6.15 Szkoła - serial
7.20 Ukryta prawda
10.20 Hotel Paradise
13.20 Nowy Jork, nowa miłość - komedia, USA 2004, reż. Dennie Gordon, wyk. Ashley Olsen, Mary - Kate Olsen, Eugene Levy, Andy Richter
15.10 Junior - komedia, USA 1994, reż. Ivan Reitman, wyk. Arnold Schwarzenegger, Danny DeVito, Emma Thompson, Frank Langella, Pamela Reed, Aida Turturro, James Eckhouse
17.30 Jurassic World - film przygodowy, USA 2015, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Irrfan Khan, Vincent D'Onofrio, Ty Simpkins, Nick Robinson
- 20.00 Kac Vegas - komedia, USA, Niemcy 2009, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha, Heather Graham, Sasha Barrese, Jeffrey Tambor, Mike Tyson
HIT
- 22.20 Ciemniejsza strona Greya - film obyczajowy, Chiny, Japonia, USA 2017, reż. James Foley, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Eric Johnson, Eloise Mumford
- 0.50 Zabił królów piękności s.2
1.50 Druga strona medalu - talk show
2.25 NOC Magii

STOPKLATKA

- 6.00 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego 7.10 Scooby Doo podbija Hollywood - film anim. 8.00 Galileo 10.05 Wypaś piratów - film przygodowy 12.50 STOP Drogówka 13.55 A.X.L. - film przygodowy 16.00 Policjanci i Policjanci 18.00 Policjanci i Policjanci 19.00 Galileo 20.00 Policjanci i Policjanci 22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 2.05 Agenci - film sensacyjny, USA, 2013 2.25 Di-sco Polo Life 3.25 TOP 10 - Lista przebojów

TV 4

- 6.00 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego 7.10 Scooby Doo podbija Hollywood - film anim. 8.00 Galileo 10.05 Wypaś piratów - film przygodowy 12.50 STOP Drogówka 13.55 A.X.L. - film przygodowy 16.00 Policjanci i Policjanci 18.00 Policjanci i Policjanci 19.00 Galileo 20.00 Policjanci i Policjanci 22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 2.05 Agenci - film sensacyjny, USA, 2013 2.25 Di-sco Polo Life 3.25 TOP 10 - Lista przebojów

SOBOTA, 13 MARCA

SOBOTA, 13 MARCA

- 6.00 Łowcy skarbów - serial
7.00 Taki jest świat
8.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial
10.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial
12.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial
14.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial
16.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial
18.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial
20.00 Ostatnie rozrywki - film akcji, Wielka Brytania 2018, reż. Scott Mann, wyk. Dave Bautista, Martyn Ford, Pierce Brosnan, Ray Stevenson
HIT
- 22.00 Niebezpieczna dzielnica - film kryminalny, USA 2010, reż. David DeFalco, wyk. Dam Rob Van, Dave Bautista, Ja Rule, Ross Britz
23.30 Strzelec wyborowy - film akcji, USA 1995, reż. Ted Kotcheff, wyk. Assumpta Serna, Dolph Lundgren, Gavan O'Herlihy, Maruschka Detmers
- 1.35 Castle - serial
2.45 Taki jest świat
3.20 Biesiada na cztery pory roku
4.05 Z archiwum policji
4.50 Dyzur
5.30 Dyzur

STOPKLATKA

- 6.00 TOP 10 - Lista przebojów 7.05 Flintstonowie 8.40 Dzielnia Mysz 8.55 Gordon Ramsay: 24 godziny w piekle 9.55 Wyprawa do tajemniczej doliny - film familijny 11.55 Kung Fu Yoga - komedia przygodowa 14.10 Columbo 16.10 Wzór - serial 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 23.00 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 1.05 Spadkobiercy 2.10 Władczy mch 2.40 TOP 10 - Lista przebojów

KULTURA

- 7.00 Tyle słońca w całym mieście. Niezapomniane przeboje Anny Jantar 7.55 Informacje kulturalne 8.25 Bpawel i Gaweł - film anim. 8.35 Casting - film dok. 9.00 Awantura o Basję - serial 10.25 Awantura, czyli zamiana dusz - film TVP 11.40 Kariera Nikodema Dymy - serial 12.50 Urodzeni artyści - Rodzina Wendtów 13.25 Tawarna większa niż życie - łączniczka z Londynu - spektakl teatralny 14.55 Tęgo się nie wytnie - talk - show 16.20 Retro kino - Amator - dramat obyczajowy 18.15 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Tłifkow - magazyn 18.50 Count Basie własnymi słowami - film dok. 20.00 Bilet do kina - Tulipana gorączka - film fabularny 21.55 Blue Wild Angel. Jiri Hendrix na Wyspie Wight - koncert 23.35 Seans kultowy - Mechanicz na pomarańczę 2.00 Urodzeni artyści - Rodzina Wendtów 2.35 Wiedźmin kinomana

TVP 1

TVP 1

- 5.10 Klan (3768 - 3769) - telenowela
6.00 Słownik polsko@polski
6.25 wojsko - polskie.pl (142) - reportaż
6.55 Słowo na niedzielę - Granica państwa życia czyli Chaldejczy i nawrócenie
- 7.00 Transmisja Mszy Świętej
Tydzień
8.30 Zakochaj się w Polsce - magazyn
9.00 Weterynarze z sercem
9.30 Przyrodnik na tropie - Chomik
10.00 Jaka w niebie, tak i w komarciu
10.55 Słowo na niedzielę
11.00 Transmisja Mszy Świętej
11.55 Między ziemią a niebem
12.05 Anioł Piędy
12.15 Między ziemią a niebem
12.50 Pasterz - Pokora - serial dok.
13.15 Na ratunek młodym szympan- som - Cuda się zdarzają - serial
14.25 Z pamięci - Grażyna Hase
14.45 Okrasa łamie przepisy
15.05 Komisarz Alex s.XV (185) - Włóczęnia Amazonki - serial
16.05 Sekretne życie kotów s.I (1) - reality show
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.30 Ojciec Mateusz s.XXV - Ojciec Mateusz (317) - serial
18.30 Jaka to melodia?
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.15 Stulecie Winnych s.III (28) - serial
21.15 To był rok!
22.20 Zakończana Jedynka - Orchidea miłości - komedia, USA, reż. W. D. Hogan, wyk. Italia Ricci, Nathan Parsons, Madison Pettis
- 0.00 Gentleman z rewolwerem - film fabularny, USA, reż. David Lowery, wyk. Sissy Spacek, Robert Redford, Casey Affleck
- 1.40 Młodość - dramat, Francja, Wielka Brytania, reż. Paolo Sorrentino, wyk. Michael Caine, Harvey Keitel, Rachel Weisz, Paul Dano, Jane Fonda
- 3.55 Jaka to melodia?
4.40 Z pamięci - felieton
4.45 Zakończenie dnia

TVP SPORT

- 6.30 Boks - Gala Tymex Boxing Night 16, Dzierżonów - podsumowanie 8.30 Retransmisja 9.45 Skoki Narciarskie - Puchar Kontynentalny, Zakopane - konkurs indywidualny 12.15 Jeździectwo - skoki przez przeszkody - Cavallada, Kraków - Konkurs Grand Prix - relacja 15.00 Skoki narciarskie - PS, - konkurs indywidualny 15.30 Skoki narciarskie - PS, Oslo - konkurs indywidualny 17.55 Piłka ręczna mężczyzn - Eliminacje ME 2022 - Wrocław, Polska - Holandia 18.10 Piłka ręczna mężczyzn - Eliminacje ME 2022 - Wrocław, Polska - Holandia 20.15 Snooker 20.22 Sportowy Wieczór 22.25 Snooker - 23.55 Piłka ręczna mężczyzn - Eliminacje ME 2022 - Wrocław, Polska - Holandia 1.35 Boks - Gala Tymex Boxing Night 16, Dzierżonów - podsumowanie 3.35 Boks - Gala Premier Boxing Champs 1 - walka wieczoru

TVP 2

TVP 2

- 5.20 Barwy szczęścia (2403 - 2405) - serial
6.55 M jak miłość (1573) - serial
7.55 Pytanie na śniadanie
11.15 Dookoła Bałtyku (2) - magazyn kulinarny
11.40 The Voice Kids s. IV - Przesłuchania w ciemno
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Koto fortuny - teleturniej
15.15 Szansa na sukces. Opolo 2021 s.II
16.15 Ania Dąbrowska
16.45 Na sygnale (296) - Wielki mały cud - serial
16.45 Lajki
17.00 Zainwestuj w marzenia s.III (31) - Biznes w sieci - serial
17.15 Moje życie XXL (1) - reality show
18.00 Panorama, Pogoda
18.30 Wojciech Cejrowski - boso
18.55 Smaki świata po polsku
19.25 Rodzinka.pl s.VII (160) - Sprzątanie - serial
20.00 Postaw na milion - teleturniej
21.00 Saga Wikingów - film akcji, Niemcy, Republika Południowej Afryki, reż. Claudio Fah, wyk. Tom Hopper, Ryan Kwanten, Ken Duken, Charlie Murphy
22.50 Kino bez granic - Nasz najlepszy rok - film obyczajowy, Francja, reż. Cedric Klapisch, wyk. Pio Marmai, Anna Girardot, Francois Civil
0.55 Body / Ciało - dramat, reż. Małgorzata Szumowska, wyk. Janusz Gajos, Maja Ostaszewska, Justyna Suwala, Ewa Dalkowska, Adam Woronowicz, Tomasz Ziętek, Władysław Kowalski
2.35 Ostatnia akcja - komedia sensacyjna, reż. Michał Rogalski, wyk. Jan Machulski, Marian Kociński, Barbara Krafftówna, Alina Janowska, Lech Ordon, Witold Skaruch, Piotr Franczewski, Wojciech Siemion, Karolina Gorczyca, Antoni Pawlicki
4.15 Rodzinka.pl (242) - serial
4.40 Zakończenie dnia

EUROSPORT

- 8.35 Narciarstwo Alpejskie. PS, Kranjska Gora 10.25 Biathlon. PS, Nove Mesto Sztafeta mieszana 11.30 Narciarstwo Alpejskie. PS, Kranjska Gora 13.30 Biathlon. PS, Nove Mesto 14.30 Kombinacja Norweska. PS 15.15 Skoki narciarskie. PS 17.15 Narciarstwo Alpejskie. PS, Kranjska Gora 18.30 Kolarstwo. World Tour, Włochy 5. etap 19.30 Kolarstwo. Paryż - Nicea, World Tour, Francja 8. etap 20.30 Narciarstwo Dowolne. PS, Almaty 21.30 Narciarstwo Dowolne. PS, Almaty 22.30 Biathlon. PS, Nove Mesto Sztafeta mieszana 23.15 Biathlon. PS, Nove Mesto Supermixt 0.00 Narciarstwo Alpejskie. PS, Kranjska Gora, Słowenia Slalom mężczyzn, 1. przejazd 0.45 Narciarstwo Alpejskie. PS, Kranjska Gora, Słowenia Slalom mężczyzn, 2. przejazd 1.30 Kolarstwo. Paryż - Nicea, World Tour, Francja 8. etap 2.15 Kolarstwo. World Tour

POLSAT

POLSAT

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.25 Ratatuj - film anim.
10.50 Spider - Man 2 - film sci - fi, USA, 2004, reż. Sam Raimi, wyk. Tobey Maguire, Kirsten Dunst, James Franco, Alfred Molina
13.45 Ninja Warrior Polska
14.45 Twoja Twarz Brzmi Znamo
17.40 Design Dream. Pojedynek na wnetrzu
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Państwo w Państwie
20.00 Kabaret na żywo
22.10 Love Island. Wyspa miłości
- 23.10 Pitbull. Ostatni pies - film sensacyjny, Polska, 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska
HIT
- 1.55 John Rambo - film akcji, Niemcy, USA, 2008, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Julie Benz, Paul Schulze, Graham McTavish
3.55 Tajemnice losu
4.40 Disco Gramy



- 23.10 Pitbull. Ostatni pies - film sensacyjny, Polska, 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska
HIT
- 1.55 John Rambo - film akcji, Niemcy, USA, 2008, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Julie Benz, Paul Schulze, Graham McTavish
3.55 Tajemnice losu
4.40 Disco Gramy

POLSAT 2

- 6.00 Disco Gramy 7.00 Awantura o kasę 8.00 Nasz nowy dom 9.00 Trudne sprawy 14.00 Przypadki 15.00 Nasz nowy dom 16.00 Walentynki z Polsatem 17.55 Kabaretowa Ekstraklasa 18.00 Komisarz Mama 19.00 Kowalscy kontra Kowalscy 19.30 Kowalscy kontra Kowalscy 20.05 Wydarzenia 20.40 Interwencja 21.00 Replicant - thriller sci - fi, USA, 2001, reż. Ringo Lam, wyk. Jean - Claude Van Damme, Michael Rooker, Catherine Dent, Brandon James Olson 23.05 Piękni i bezrobotni 23.35 Piękni i bezrobotni 0.05 Mayday 1.05 Kabaretowa Ekstraklasa 2.05 Wydarzenia 2.50 Jesteśmy Dłazieci 3.20 Oblicza Ameryki 3.50 Santo Subito - Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika 4.50 Drwale i inne opowieści Bieszczad 5.20 Ciemna strona miasta 5.45 Telezakupy

TVN

TVN

- 5.10 Uwaga! - program interwencyjny
5.25 Ukryta prawda - program obyczajowy
6.25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
7.25 Nowa Mają w ogrodzie
7.55 Akademia ogrodnika
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.30 Efekt Domina
12.00 Co za tydzień! - magazyn
12.30 Tajemnica zawodowa - serial
13.30 Los numerów - komedia, Polska 2011, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Lesław Żurek, Justyna Schneider, Tamara Arduich, Weronika Książkiewicz
- 15.10 Planeta Singli - komedia romantyczna, Polska 2016, reż. Miłty Okorn, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Włodarczyk, Piotr Głowacki, Weronika Książkiewicz
HIT
- 18.00 Równi sobie
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! - program interwencyjny
20.00 MasterChef Junior
- 21.30 Szybcy i wściekli: Tokio

TVP 1	TVP 1
5.10 Przysięga (370) - serial	
6.00 Elif (935) - serial	
7.00 Transmisja Mszy Świętej	
7.30 Okiem Wiary - magazyn	
8.00 Wiadomości, Pogoda	
8.15 Kwadrans polityczny	
8.35 Ranczo s.VI (67) - Kozi róg - serial	
9.35 Komisarz Alex s.XIV (175) - Oko za oko - serial	
10.35 Ojciec Mateusz s.XXI (275) - Tajemnica spowiedzi - serial	
11.25 Kasta - Kobiety - serial	
12.00 Wiadomości	
12.10 Agrobiznes	
12.35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn	
12.50 Na ratunek młodym szympan- som Cuda się zdarzają 1 - serial	
14.00 Elif (936) - serial	
14.50 Policzmy się dla Polski - felieton	
15.00 Wiadomości, Pogoda	
15.15 Alarm! - magazyn	
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej	
16.05 Przysięga (371) - serial	
17.00 Teleexpress	
17.15 Jaka to melodia?	
17.55 Klan (3770) - telenowela	
18.20 Kasta - Zemsta - serial	
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej	
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda	
20.10 Alarm! - magazyn	
20.30 Leśniczówka (355) - serial	
21.00 Teatr Telewizji - Znaki - spektakl teatralny, reż. Artur Tyszczyński, wyk. Marta Ścisłowska, Grzegorz Małecki, Patrycja Kowalewska, Rafał Derkacz, Damian Krajczyk, Przemysław Stippa	
22.15 Świat bez fikcji - Nocna rodzinka - film dok.	
23.25 Warto rozmawiać	
0.25 Orchidea miłości - komedia, USA, reż. W. D. Hogan, wyk. Italia Ricci, Nathan Parsons, Madison Pettis	
2.05 Zemsta szeryfa - western, USA, reż. Ted Post, wyk. Clint Eastwood, Ed Begley, Pat Hingle	
4.00 Dark Web walka z przestępczo- ścią w sieci - film dok.	

TVP SPORT	TVP SPORT
6.05 Piłka nożna - PKO Ekstraklasa, 21.kolejka. Jagiellonia Białystok - Pogoń Szczecin	
7.05 Piłka nożna - PKO Ekstraklasa, 21.kolejka. Jagiellonia Białystok - Pogoń Szczecin	
8.20 Piłka ręczna mężczyzn - Eliminacje ME 2022 - Wrocław, Polska - Holandia 10.00 Skoki Narciarskie - Puchar Kontynentalny, Zakopane - podsumowanie 11.40 Biegi narciarskie - 13.15 Skoki narciarskie - PŚ, konkurs drużynowy 17.00 4 - 4 - 2 - magazyn pikarski - magazyn pikarski 18.00 Piłka nożna - PKO Ekstraklasa, 21.kolejka. Jagiellonia Białystok - Pogoń Szczecin 20.05 GOL - felieton 22.00 Sportowy Wieczór 22.35 Boks - Gala Tymex Boxing Night 16, Dzierżonów - podsumowanie 0.40 Boks - Gala Bokserska, Floyd Mayweather vs. Miguel Cotto, USA 3.45 Sporty walki - Gala MMA Armia Fight Night, Gliwice 5.20 Zakończenie dnia	

TVP 2	TVP 2
5.00 Cafe piosenka - Piotr Bakal - talk - show	
5.30 Górcy ratownicy (15) - Ucieczka panny młodej - serial	
6.15 Policzmy się dla Polski	
6.25 Coś dla Ciebie - magazyn	
6.50 Familiada	
7.20 Policzmy się dla Polski	
7.30 Pytanie na śniadanie	
10.40 Panorama	
11.15 Policzmy się dla Polski	
11.25 Rodzinka.pl s.V (115) - Rywaliza- cja ojców - syn - serial	
11.50 Barwy szczęścia (2405) - serial	
12.25 Koło fortuny - teleturniej	
13.05 Policzmy się dla Polski	
13.15 Kozacka miłość (70) - serial	
14.05 Va Banque (211) - teleturniej	
14.35 Na sygnale (248) - Nie twoja sprawa - serial	
15.05 Górcy ratownicy (24) - Nadzieja zaimwestuj w marzenia (32) - Budżet przedsiębiorstwa - serial	
15.50 Koło fortuny - teleturniej	
16.35 Familiada - teleturniej	
17.15 Wieźmie miłości (511), Turcja	
18.00 Panorama	
18.20 Va Banque (212) - teleturniej	
18.45 Kozacka miłość (71) - serial	
19.35 Barwy szczęścia (2405) - serial	
20.10 Barwy szczęścia (2406) - serial	
20.40 Kulisy serialu	
20.55 M jak miłość (1574) - serial	
21.50 Czarna róża (4), Ukraina	
22.45 Karmazynowe wesele (4) - serial	
23.45 Fuga - film obyczajowy, Polska, reż. Agnieszka Smoczyńska, wyk. Gabriela Muskalla, Łukasz Simalt, Małgorzata Buczkowska	
1.40 Warto kochać (50) - serial	
2.35 Tato - dramat obyczajowy	
4.30 Rodzinka.pl (242) - Rodzinna kolarca - serial	
4.55 Zakończenie programu	

EUROSPORT	EUROSPORT
8.30 Skoki narciarskie 9.30 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto 11.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Kranjska Gora 12.30 Kolarstwo. World Tour, Włochy 5. etap 13.30 Kolarstwo. Tirreno - Adriatico, World Tour, Włochy 6. etap 16.15 Skoki narciarskie. PŚ 18.15 Igrzyska Olimpijskie: From home 18.45 Igrzyska Olimpijskie: Home of the Olympics 19.15 Igrzyska Olimpijskie: Home of the Olympics 19.45 Kolarstwo. Tirreno - Adriatico, World Tour, Włochy 6. etap 21.00 Skoki narciarskie 22.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Are, Szwecja Slalom kobiet, 2. przejazd 23.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Are, Szwecja Slalom kobiet, 2. przejazd 0.00 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto Sztafeta mieszana 0.45 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto Supermikst 1.30 Kolarstwo. Tirreno - Adriatico, World Tour, Włochy 6. etap 3.00 Skoki narciarskie 4.00 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto, Czechy Sprint	

POLSAT	POLSAT
6.00 Nowy dzień z Polsat News	
8.40 Malanowski i Partnerzy	
9.40 Sekrety rodziny	
10.40 Dlaczego ja?	
11.40 Gliniarze	
12.50 Wydarzenia	
13.25 Interwencja	
13.40 Trudne sprawy	
14.40 Dlaczego ja?	
15.50 Wydarzenia, Pogoda	
16.15 Interwencja	
16.30 Na ratunek 112	
17.00 Gliniarze	
18.00 Pierwsza miłość	
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda	
19.25 Gość Wydarzeń	
20.05 MEGA HIT - John Rambo - film akcji, Niemcy, USA, 2008, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Julie Benz, Paul Schulze, Graham McTavish	
22.05 Love Island. Wyspa miłości	
23.20 Jack Reacher: Jednym strzałem - film sensacyjny, USA, 2012, reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise, Rosamund Pike, Richard Jenkins	
2.15 Zabójcza idealny - film akcji, USA, 2016, reż. Titus Paar, wyk. Steven Seagal, Sasha Jackson, Vernon Wells	
3.55 Tajemnice losu	

POLSAT 2	POLSAT 2
6.00 Disco Gramy 7.00 Joker 8.00 Trudne sprawy 9.05 Drwale i inne opowieści Bieszczad 9.35 Drwale i inne opowieści Bieszczad 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat według Kiepskich - serial komediowy 14.00 Świat według Kiepskich - serial komediowy 14.30 Świat według Kiepskich - serial komediowy 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Sekrety rodziny 18.00 Malanowski i Partnerzy 18.30 Malanowski i Partnerzy 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarzenia 20.40 Gość Wydarzeń 21.10 Trudne sprawy 22.10 Dlaczego ja? 23.10 Świat według Kiepskich 23.40 Świat według Kiepskich 0.10 Ślad 1.05 Zdrady 2.05 Wydarzenia 2.50 #Je- steśmy DlaDzieci 2.30 Echo lasu 3.50 Trans World Sport 4.50 SuperLudzie 5.20 Gliniarze 5.45 Telezakupy TV Okazje	

TVN	TVN
5.10 Uwaga! - program interwencyjny	
5.20 Nowa Maja w ogrodzie	
5.50 Akademia ogrodnika	
6.00 Ukryta prawda - program obyczajowy	
7.00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy	
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn	
11.35 Jesteśmy w domu!	
11.45 Ukryta prawda - program obyczajowy	
13.50 LAB - serial	
14.55 Szpital - program obyczajowy	
15.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy	
17.00 LAB - serial	
18.00 Ukryta prawda - program obyczajowy	
19.00 Fakty	
19.25 Uwaga! koronawirus	
19.35 Sport	
19.45 Pogoda	
19.55 Uwaga! - program interwencyjny	
20.10 Doradca smaku	
20.15 Na Wspólnej - serial	
20.55 Milionerzy	
21.30 Równi sobie	
22.30 Godziny szczytu - film sensacyjny, USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Tom Wilkinson, Elizabeth Pena, Philip Baker Hall, Mark Rolston, Chris Penn	
0.10 Strzelec - serial	
0.40 Co za tydzień! - magazyn	
2.10 Uwaga! - program interwencyjny	
2.30 NOC Magii	
3.50 Szpital - program obyczajowy	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
6.00 Wydarzenia 6.35 SuperLudzie Extra 7.00 Psi patrol 7.30 Psi patrol 8.00 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 8.30 Wróżkowie chrzestni 9.00 Wróżkowie chrzestni 9.30 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 10.00 SuperLudzie 10.30 Świat według Kiepskich 11.00 Łowcy nagród 12.00 Miasto dłu- gów 13.00 Gliniarze 14.00 Chirurgi 15.00 TOP CHEF 16.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia 18.00 Nasz nowy dom 19.00 Łowcy nagród 20.00 Teleaniaki - czarna komedia, USA, 1996, reż. Ben Stiller, wyk. Jim Carrey, George Segal, Owen Wilson, Matthew Broderick 22.05 Świat według Kiepskich 22.35 Świat według Kiepskich 23.05 Moja kuzynka Rachel - melodramat, USA, Wielka Brytania, 2017, reż. Roger Michell, wyk. Rachel Weisz, Sam Claflin, Holiday Grainger, Iain Glen 1.30 Gliniarze 2.30 Gliniarze 3.30 Gliniarze	

TTV	TTV
5.15 Usterka	
6.00 Sport	
6.05 Express - informacje	
6.30 Uwaga!	
6.50 Ukryta prawda	
7.50 Defacto 10	
8.20 Przylapani na zdradzie	
9.25 Gogglebox. Przed telewizorem	
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska	
11.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska	
12.05 Włoska klinika otyłości	
13.15 Damy i wieśniaczki. Ukraina	
14.25 Królowe życia - serial	
15.15 Królowe życia - serial	
15.45 Express, Pogoda	
16.05 Gogglebox. Przed telewizorem	
16.55 Wyburzacz	
17.45 Express, Pogoda	
18.05 Defacto	
18.35 Złomowisko PL	
19.45 Express, Pogoda	
20.05 Służby ratownicze - program roz- rywkowy	
20.55 Megatransporty	
21.45 Express, Pogoda	
22.00 Gogglebox. Przed telewizorem	
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem	
0.00 Najgorsze polskie tatuaże	
0.40 Polski świat	
1.45 Defacto	
2.15 Defacto - Flesz	
2.30 Uwaga! po Uwadze	
3.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska	
4.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska	

TVP INFO	TVP INFO
6.00 Brudna robota - etiuda 6.05 Scena Śmiechu 7.05 Plebania - serial 9.00 Klara i wszystko jasne - serial 11.15 Zagadki krymi- nalne panny Fisher - serial 12.25 Chicago Fire - serial 13.20 Katastrofy w przestwor- zach 15.25 Mrówki w samolocie - thriller 17.05 Chicago Fire - serial 18.05 Wojny magazyno- we 19.10 Wojny kontenerowe 20.00 Samot- ny wilk McQuade - film akcji 22.10 Piłkarski poker - film obyczajowy, Polska	

TVP INFO	TVP INFO
6.00 Brudna robota - etiuda 6.05 Scena Śmiechu 7.05 Plebania - serial 9.00 Klara i wszystko jasne - serial 11.15 Zagadki krymi- nalne panny Fisher - serial 12.25 Chicago Fire - serial 13.20 Katastrofy w przestwor- zach 15.25 Mrówki w samolocie - thriller 17.05 Chicago Fire - serial 18.05 Wojny magazyno- we 19.10 Wojny kontenerowe 20.00 Samot- ny wilk McQuade - film akcji 22.10 Piłkarski poker - film obyczajowy, Polska	

TRWAM	TRWAM
11.30 Przyroda w Obiektywie 11.50 Kolory Świąt 11.55 Świąty na każdy dzień 12.00 Anioł Pański 12.03 Informacje dnia 12.20 Fil- mowe zyciorysy Wielcy i mali - Jolanta i Alek- sander Kujawscy 13.30 Msza święta 14.30 Podhalański Ogień 14.55 Kolory Świąto- ci 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Zew na- tury 16.55 Świadkowie 17.25 Świąty na każdy dzień 17.30 Natura obiektywnie 17.55 Poczet Wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 In- formacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończo- ne 19.25 Świąty na każdy dzień 19.30 Opo- wieści Starożytności 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczy- zna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informa- cje dnia 21.40 Polski Punkt Widzenia 22.00 Stan bezpieczeństwa państwa 22.10 Mojesz - 10 przykazań 23.05 Objawienie w Paray	

PULS	PULS
6.00 Zbuntowany anioł - telenowela	
7.00 Nash Bridges - serial	
8.00 Nash Bridges - serial	
9.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial	
11.00 Zbuntowany anioł - telenowela	
12.00 Zaklinaczka duchów - serial	
13.00 Zaklinaczka duchów - serial	
14.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial	
16.00 Rodzinny interes - serial	
18.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial	
20.00 Zabójcza przesyłka - thriller, Wielka Brytania 2019, reż. Zackary Adler, wyk. Alicia Agneson, Amit Shah, Craig Conway, Dermot Mulroney, Gary Oldman, Greg Orvis, Olga Kurylenko, William Moseley	
22.00 Mad Max: Na drodze gniewu - film sci - fi, Australia, RPA, USA 2015, reż. George Miller, wyk. Char- lize Theron, Hugh Keays - Byrne, Nicholas Hoult, Rosie Huntington - Whiteley, Tom Hardy, Zoë Kravitz	
0.25 Saper - film akcji, USA 1998, reż. Keoni Waxman, wyk. Bruce Payne, Claire Stansfield, Dolph Lundgren, Ian Roberts	
2.35 Taki jest świat	
3.35 Dyzur	
3.55 Na jedwabnym szlaku	
4.35 Z archiwum policji	

KULTURA	KULTURA
7.00 Muzyczne poranki 8.10 Tęgo się nie wy- tnie - talk - show 9.55 Reżyserzy s.ii - Mi- chael Curtiz - cykl dok. 11.00 Z biegiem lat, z biegiem dni - Kraków 1902 - serial 12.15 Bo jestem geniuszem! Lorenza Mazzetti - film dok. 13.30 Oh My Darling! - film anim. 13.35 Dokument - film anim. 13.40 Poza starością - film anim. 14.00 Niedziela z... twórczością Anny Jantar 14.50 Cary Grant - po drugiej stronie lustra - film dok. 15.55 Ikaria XB - 1 - film science fiction 17.30 Rok 2020 - cykl dok. 17.55 Trzeci punkt widzenia 18.30 In- formacje kulturalne 18.55 Wszystkie dla Pań - sezon 2 20.00 Podziemiemy krag - dramat 22.25 Kronos 23.05 Panorama kina polskie- go - Demon - dramat 0.50 Scena tanecz- na - Tradycyjne tańce polskie 1.50 Rok 2020 - cykl dok. 2.20 Informacje kulturalne 2.45 Widmo wolności - komediodramat	

TVP 1	TVP 1
5.15 Przysięga (371) - serial	
6.00 Elif (936) - serial	
7.00 Transmisja Mszy Świętej	
7.30 Kościół z bliska	
8.00 Wiadomości, Pogoda	
8.15 Kwadrans polityczny	
8.40 Ranczo s.VI (68) - Narracja negacji - serial	
9.40 Komisarz Alex s.XIV (176) - W amoku - serial	
10.35 Ojciec Mateusz s.XXI (276) - Brat - serial	
11.25 Kasta - Zemsta - serial	
12.00 Wiadomości	
12.10 Agrobiznes	
12.30 Agropogoda - magazyn	
12.35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn	
12.50 Bliskie spotkania ze zwierzętami - Dżungla - cykl dok.	
14.00 Wiadomości, Pogoda	
15.15 Alarm! - magazyn	
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej	
16.05 Przysięga (372) - serial	
17.00 Teleexpress	
17.15 Jaka to melodia?	
17.55 Klan (3771) - telenowela	
18.20 Kasta - serial	
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej	
19.25 Sport	
19.30 Wiadomości	
20.05 Pogoda	
20.10 Alarm! - magazyn	
20.25 Magazyn Ekspresu Reporterów	
20.30 Leśniczówka (356) - serial	
20.55 Wielkie rodziny, cz. 1 - dokument	
21.40 Magazyn Ekspresu Reporterów	
22.45 Ocaleni - reality show	
23.50 Magazyn śledczy	
0.30 Zemsta szeryfa - western, USA, reż. Ted Post, wyk. Clint Eastwood, Ed Begley, Pat Hingle	
2.30 Ratownicy (3) - serial	
3.30 Magazyn Ekspresu Reporterów	
4.25 Notacje - Edward Pałłasz. Z Bim - Bomu do STS - u - cykl dok.	
4.35 Zakończenie dnia	

TVP SPORT	TVP SPORT
5.35 Sportowy Wieczór 6.15 Piłka nożna - Puchar Hiszpanii 1 finału - Podsumowanie 1.85 Piłka nożna - Ekstraliga kobiet, 13.kolejka. USA SMS Łódź - Śląsk Wrocław 10.30 Boks - Gala Tymex Boxing Night 16, Dzierżonów - podsumowanie 12.35 Strongman - World's Strongest Man 2019 13.45 4 - 4 - 2 - magazyn pikarski - magazyn pikarski 14.45 Piłka ręczna mężczyzn - Eliminacje ME 2022 - Wrocław, Polska - Holandia 16.30 GOL - felieton 18.30 Skoki narciarskie - PŚ, Oslo - Podsumowanie 19.45 Snooker - Mistrzostwa Polski, Lublin - finał 20.10 Retro w TVP Sport 23.00 Sportowy Wieczór 23.40 Boks - Gala w Arlington. walka wieczoru. E. Spen- ce Jr - D. Garcia 0.40 Boks - Gala Bokserska. Marcos Maidana vs. Erik Morales, USA 3.50 Sporty walki - Gala MMA Armia Fight Night, Mińsk Mazowiecki 5.25 Zakończenie dnia	

TVP 2	TVP 2
5.00 Cafe piosenka - Alicja Węgo- rzewska - talk - show	
5.30 Górcy ratownicy (16) Tylko nadzieja - serial	
6.25 Na Skale... - reportaż	
6.50 Familiada - teleturniej	
7.30 Pytanie na śniadanie	
11.15 Policzmy się dla Polski	
11.25 Rodzinka.pl s.V (116) - Dzieci nas wyprzedzają - serial	
11.50 Barwy szczęścia (2406) - serial	
12.30 Koło fortuny - teleturniej	
13.15 Kozacka miłość (71) - serial	
14.05 Va Banque (212) - teleturniej	
14.35 Na sygnale (249) - Tęty cicho sza - serial	
15.10 Górcy ratownicy (25) - Bez wyj- ścia, cz. 1 - serial	
16.00 Koło fortuny - teleturniej	
16.35 Familiada - teleturniej	
17.15 Wieźmie miłości (512), Turcja	
18.00 Panorama	
18.20 Va Banque (213) - teleturniej	
18.45 Kozacka miłość (72) - serial	
19.35 Barwy szczęścia (2406) - serial	
20.10 Barwy szczęścia (2407) - serial	
20.45 Kulisy serialu	
20.55 M jak miłość (1575) - serial	
21.50 Sanditon (1) - serial	
22.30 Zainwestuj w marzenia (32) - Budżet przedsiębiorstwa - serial	
22.40 Karmazynowe wesele (5) - serial	
23.40 Ludzkie historie - Synek - film dok.	
0.45 Eroica - dramat, Polska, reż. Andrzej Munk, wyk. Edward Dzier- woński, Barbara Połomska, Ignacy Machowski, Kazimierz Opaliński, Leon Niemczyk, Józef Nowak	
2.20 Niewinne - dramat, Belgia, Fran- cja, Polska, reż. Anne Fontaine, wyk. Agata Kulcsa, Agata Buzek, Lou De Lage, Anna Prochńiak, Vincent Macaigne, Joanna Kulig, Katarzyna Dąbrowska, Eliza Rycembel, Klara Bielawka, Helena Sulejka	
4.20 Reakcja bliźniacza - film dok.	
5.20 Zakończenie programu	

EUROSPORT	EUROSPORT
8.30 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto Bieg pościgo- wy mężczyzn 9.00 Biathlon. PŚ, Nowe Me- sto Bieg pościgowy kobiet 9.30 Skoki narciarskie 10.30 Kolarstwo. Cycling Show 11.00 Kolarstwo. Pariz - Nicea, World Tour, Fran- cja 7. etap 11.45 Kolarstwo. Pariz - Nicea, World Tour, Franca 8. etap 12.30 Kolarstwo. Tirreno - Adriatico, World Tour, Włochy 6. etap 13.30 Kolarstwo. Tirreno - Adriatico, World Tour, Włochy 7. etap 16.45 Skoki narciarskie. PŚ, 18.45 Snowboard. MŚ, Aspen 19.45 Snow- board. MŚ, Aspen 20.20 Snowboard. MŚ, Aspen 21.55 Jeździectwo. Turniej Wielkiego Szlerma, Hertogenbosch 22.55 Kolarstwo. Ti- rreno - Adriatico, World Tour, Włochy 7. etap 0.00 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto, Czechy Sprint mężczyzn 1.00 Biathlon. PŚ, Nowe Mesto Bieg pościgowy mężczyzn 1.30 Kolarstwo. Tirreno - Adriatico, World Tour, Włochy 7. etap	

POLSAT	POLSAT
6.00 Nowy dzień z Polsat News	
8.40 Malanowski i Partnerzy	
9.40 Sekrety rodziny	
10.40 Dlaczego ja?	
11.40 Gliniarze	
12.50 Wydarzenia	
13.25 Interwencja	
13.40 Trudne sprawy	
14.40 Dlaczego ja?	
15.50 Wydarzenia, Pogoda	
16.15 Interwencja	
16.30 Na ratunek 112	
17.00 Gliniarze	
18.00 Pierwsza miłość	
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda	
19.25 Gość Wydarzeń	
20.05 Ninja Warrior Polska	
22.10 Love Island. Wyspa miłości	
23.10 Sypiając z wrogiem - thriller, 1991, reż. Joseph Ruben, wyk. Julia Roberts, Patrick Bergin, Kevin Anderson, Elizabeth Lawrence - Laura (Roberts) i Martin (Bergin) są małżeństwem od 4 lat. Pozor- nie wydają się idealną parą, jednak w rzeczywistości ich związek to koszmarny. Szaleńczo zazdrośny Mar- tin zżera się nad żoną, którą trak- tuje jak swoją własność. Pewnego dnia Laura ucieka z domu. Finguje własną śmierć, zmienia nazwisko i wygląda. Poznaj Ben i chcę roz- paczec nowe życie. Jednak Martin nie zamierza jej na to pozwolić.	
1.20 Replikant - film sci - fi, USA, 2001, reż. Ringo Lam, wyk. Jean - Claude Van Damme, Michael Rooker	
3.30 Tajemnice losu	

POLSAT 2	POLSAT 2
6.00 Disco Gramy 7.00 Joker 8.00 Trudne sprawy 9.05 Drwale i inne opowieści Biesz- czadu 9.35 Drwale i inne opowieści Biesz- czadu 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodzi- ny 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat według Kiepskich - serial kome- diowy 14.00 Świat według Kiepskich - serial komediowy 14.30 Świat według Kiepskich - serial komediowy 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Sekrety rodziny 18.00 Malanowski i Partnerzy 18.30 Malanowski i Partnerzy 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarze- nia 20.40 Gość Wydarzeń 21.10 Trudne spra- wy 22.10 Dlaczego ja? 23.10 Świat według Kiepskich 23.40 Świat według Kiepskich 0.10 Ślad 1.05 Zdrady 2.05 Wydarzenia 2.50 #Je- steśmy DlaDzieci 2.30 Echo lasu 3.50 Trans World Sport 4.50 SuperLudzie 5.20 Gliniarze 5.45 Telezakupy TV Okazje	

tvn	TVN
5.45	Uwaga! – program interwencyjny
6.00	Ukryta prawda – program obyczajowy
7.00	Kuchenne rewolucje – program kulinarno – rozrywkowy
8.00	Dzień Dobry TVN – magazyn
11.35	Doradca smaku
11.45	Ukryta prawda – program obyczajowy
12.50	Ukryta prawda – program obyczajowy
13.50	LAB – serial
14.55	Szpital – program obyczajowy
15.15	Kuchenne rewolucje – program kulinarno – rozrywkowy
17.00	LAB – serial
18.00	Ukryta prawda – program obyczajowy
19.00	Fakty
19.25	Uwaga! koronawirus
19.35	Sport
19.45	Pogoda
19.55	Uwaga! – program interwencyjny
20.10	Doradca smaku
20.15	Na Wspólnej – serial
20.55	Milionerzy

21.30	Chyłka – Rewizja – serial
22.30	Kuba Wojewódzki
23.30	Superwizjer – magazyn reportaży
0.05	Gresznica – serial
1.05	Niewierni – serial
2.05	Uwaga! – program interwencyjny
2.25	NOC Magii
3.45	Szpital – program obyczajowy



TVP 1

TVP 1

- 5.10 Przysięga (372) - serial
6.00 Elif (937) - serial
7.00 Transmisja Mszy Świętej
7.30 Rodzinny ekspres - Papież Franciszek na trudne czasy
8.00 Wiadomości, Pogoda
8.15 Kwadrans polityczny
8.40 Ranczo s.VI (69) - Wiatr w żaglach - serial
9.40 Komisarz Alex s.XIV (177) - Trzy stopy pod ziemią - serial
10.35 Ojciec Mateusz s.XXI (277) - Blondynka z Dubaju - serial
11.25 Kasta - Żałoba - serial
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12.45 Policzmy się dla Polski - felieton
12.55 Bliskie spotkania ze zwierzętami - Mokradło - cykl dok.
14.00 Elif (938) - serial
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Alarm! - magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16.05 Przysięga (373) - serial
17.00 Teleexpress
17.15 Jaka to melodia?
17.55 Klan (3772) - telenowela
18.20 Kasta - Syn sędziego - serial
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.10 Alarm! - magazyn
20.25 Leśniczówka (357) - serial
20.55 Piłka nożna - Liga Mistrzów - Bayern Monachium - Lazio
23.10 Historia bez tajemnic - O zwierzętach i ludziach - film dok.
0.20 Mała matrona 1947 (2) - serial
1.20 Okup za córkę - film fabularny, USA, reż. Doug Campbell, wyk. Scottie Thompson, McKinley Blehm
3.00 Prokurator (2) - serial
3.50 wojsko - polskie.pl (142) - reportaż
4.15 Chichot losu (8) - Powrót do normy - serial
5.00 Zakończenie dnia

TVP SPORT

- 6.15 Piłka nożna - Puchar Hiszpanii 7.15 Piłka nożna - Puchar Hiszpanii 8.30 Snooker - Mistrzostwa Polski, Lublin i Final 9.30 Snooker - Mistrzostwa Polski, Lublin i Final 10.50 Boks - Megafights. Shane Mosley - Sergio Mora 11.50 Boks - Megafights. Shane Mosley - Sergio Mora 13.30 Północni 13.55 Retro TVP Sport 16.00 Skoki narciarskie - PŚ - konkurs indywidualny 17.55 Piłka nożna - 2. liga. 22 kolejk. Lech II Poznań - GKS Katowice 19.05 Piłka nożna - 2. liga. 22 kolejk. Lech II Poznań - GKS Katowice 20.10 Piłka nożna - Liga Mistrzów. 1 finału 21.05 Boks 21.45 Piłka nożna - Liga Mistrzów. 22.10 Boks 22.55 Liga Mistrzów - Skróty meczów 1 finału 4. Wielka Brytania 0.35 Boks - Gala Bokserska. Floyd Mayweather vs. Shane Mosley, USA 3.40 Sporty walki - Gala MMA ONE Championship - Fists of Fury I, Singapur

TVP 1

TVP 1

- 5.15 Przysięga (373) - serial
6.05 Elif (938) - serial
7.00 Transmisja Mszy Świętej
7.30 Coś dla Ciebie - magazyn
8.00 Wiadomości, Pogoda
8.15 Kwadrans polityczny
8.40 Ranczo s.VI (70) - Seks nocy letniej - serial
9.35 Komisarz Alex s.XV (178) - Odkrycie - serial
10.35 Ojciec Mateusz s.XXII (278) - Guru - serial
11.25 Kasta - serial
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12.45 Zainwestuj w marzenia s.III (32) - serial
12.55 Bliskie spotkania ze zwierzętami - Lasy - cykl dok.
14.00 Elif (939) - serial
14.45 Policzmy się dla Polski - felieton
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Alarm! - magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16.05 Przysięga (374) - serial
17.00 Teleexpress
17.15 Jaka to melodia?
17.55 Klan (3773) - telenowela
18.20 Kasta - serial
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.10 Alarm! - magazyn
20.30 Leśniczówka (358) - serial
21.00 Sprawa dla reportera
21.55 Magazyn śledczy
22.30 Magazyn kryminalny 997
23.15 Motel Polska
23.50 Tanie Dranie - Moroz i Kłopotowscy komentują świat
0.35 Londyńczyk (13) - serial
1.30 Nowa - Idealna para - serial
2.25 Ocaleni - reality show
3.30 Sprawa dla reportera
4.25 Magazyn śledczy
4.50 Zakończenie dnia

TVP SPORT

- 5.45 Boks - Gala Tymex Boxing Night 16, Dzierżoniów - podsumowanie 7.45 Liga Mistrzów - Skróty meczów 1 finału 4. Wielka Brytania 9.35 Jeździectwo - skoki przez przeszkody - Cavallada, Kraków - Konkurs Grand Prix - relacja 11.30 Boks - Gala boksu zawodowego Londyn - walka wieczoru. Anthony Joshua - Aleksander Powietkin 13.45 Piłka nożna - 2. liga. 22 kolejk. Lech II Poznań - GKS Katowice 15.50 Retro TVP SPORT 16.45 Retro TVP SPORT 17.50 Piłka nożna - Liga Mistrzów. 1 finału 19.55 Liga Mistrzów - Skróty meczów 1 finału 4. Wielka Brytania 20.35 Liga Mistrzów - Skróty meczów 1 finału 4. Wielka Brytania 21.35 RING TVP Sport - magazyn 22.25 Sportowy Wieczór 23.05 Dopaść Tysona 0.30 Boks - Gala Bokserska. Hopkins vs Pascal, USA 3.40 Sporty walki - Gala MMA - ONE Championship

TVP 1

TVP 1

TVP 2

TVP 2

- 5.30 Górsy ratownicy (17) - Gorączka złota, cz. 1 - serial
6.25 Mistyka studni - reportaż
6.50 Familiada
7.30 Pytanie na śniadanie
11.15 Policzmy się dla Polski
11.25 Rodzinka.pl s.V (117) - Powrót do szkoły - serial
11.50 Barwy szczęścia (2407) - serial
12.30 Koło fortuny - teleturniej
13.15 Kozacka miłość (72) - serial
14.05 Va Banque (213) - teleturniej
14.35 Na sygnale (250) - Ukryty smutek - serial
15.10 Górsy ratownicy (26) - Bez wyjścia, cz. 2 - serial
16.00 Koło fortuny - teleturniej
16.35 Familiada - teleturniej
17.15 Węzień miłości (513), Turcja
18.00 Panorama
18.20 Va Banque (214) - teleturniej
18.45 Kozacka miłość (73) - serial
19.30 Barwy szczęścia (2407) - serial
20.05 Barwy szczęścia (2408) - serial
20.35 Kulisy serialu
20.50 Na dobre i na złe (802) - Bądź przy mnie - serial
21.45 Sanditon (2) - serial
22.45 Karmazynowe wesele (6) - serial
23.45 Moje pieskie szczęście - komedia romantyczna, USA, reż. Terry Ingram, wyk. Enika Christensen, Emily Holmes, Jeremy Guilbaut, Joyce DeWitt
1.20 W pułapce miłości, cz. 3 - dramat, Hiszpania, reż. Manuel Estudillo, wyk. Olivia Molina, Rafael Rojas, Hatim Abdelghafour, Aizzoune Abdelkader
2.20 AMAZON. co oni o nas wiedzą? - film dok.
3.25 Zaginiona (1) - Odjazd - serial
4.20 Rodzinka.pl (245) - Kubek z syrenką - serial
4.50 Zakończenie dnia

EUROSPORT

- 8.30 Skoki narciarskie 9.20 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Zjazd 12.30 Jeździectwo. Turniej Wielkiego Szlama, Hertogenbosch Podsumowanie 13.30 Kolarstwo. Cycling Show 14.00 Kolarstwo. Tirreno - Adriatico, World Tour, Włochy 7. etap 15.00 Kolarstwo. Pro Series, Belgia Mężczyźni 17.00 Skoki narciarskie 18.15 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Zjazd mężczyzn 19.00 Jeździectwo. Turniej Wielkiego Szlama, Hertogenbosch Podsumowanie 20.00 Kolarstwo. Pro Series, Belgia Mężczyźni 21.00 Skoki narciarskie 22.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Zjazd kobiet 23.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Zjazd kobiet 0.00 Biathlon. PŚ, Nove Mesto, Czeszy Sprint kobiet 1.00 Biathlon. PŚ, Nove Mesto Bieg pościgowy kobiet 1.30 Kolarstwo. Paryż - Nicea, World Tour, Francja 8. etap

TVP 2

TVP 2

- 4.55 Cafe piosenka - Sławek Wiercholski - talk - show
5.25 Górsy ratownicy (18) - Gorączka złota, cz. 2 - serial
6.20 Smaki świata po polsku s.II
6.50 Familiada
7.30 Pytanie na śniadanie
11.15 Policzmy się dla Polski
11.25 Wojciech Ciejrowski - bosso przez świat - Peru. Inkowie
11.50 Barwy szczęścia (2408) - serial
12.25 Koło fortuny - teleturniej
13.15 Kozacka miłość (73) - serial
14.05 Va Banque (214) - teleturniej
14.35 Na sygnale (251) - To wszystko - serial
15.10 Górsy ratownicy (27) - Trudne decyzje, część 1 - serial
16.00 Koło fortuny - teleturniej
16.35 Familiada - teleturniej
17.15 Węzień miłości (514), Turcja
18.00 Panorama
18.20 Va Banque (215) - teleturniej
18.45 Kozacka miłość (74) - serial
19.35 Barwy szczęścia (2408) - serial
20.10 Barwy szczęścia (2409) - serial
20.40 Kulisy serialu
20.55 Na sygnale (297) - Sobota w nocy - serial
21.20 Na sygnale (298) - Zrządzenie losu - serial
21.50 Sanditon (3) - serial
22.50 Zabójczy widok - film sensacyjny, Wielka Brytania, USA, reż. John Glen, wyk. Roger Moore, Christopher Walken, Tanya Roberts, Grace Jones
1.10 Teściowie - komedia, Niemcy, USA, reż. Andrew Fleming, wyk. Michael Douglas, Albert Brooks, Lindsay Lohan, Ryan Reynolds
2.55 Bez tożsamości (25) - serial
3.50 Art Noc - Kobieta niejedno ma imię - koncert
4.40 Rodzinka.pl (245) - Kubek z syrenką - serial
5.15 Zakończenie dnia

EUROSPORT

- 8.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Zjazd kobiet 9.20 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Supergigant kobiet 11.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Supergigant mężczyzn 12.30 Golf 13.00 Kolarstwo. Pro Series, Belgia Mężczyźni 14.00 Skoki narciarskie. PŚ, 14.45 Biathlon. PŚ, Nove Mesto Bieg pościgowy mężczyzn 15.15 Biathlon. PŚ, Nove Mesto Bieg pościgowy kobiet 15.45 Biathlon. PŚ, Nove Mesto Sztafeta mieszana 16.15 Biathlon. PŚ, Nove Mesto Supermikst 16.45 Skoki narciarskie. PŚ, 18.45 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Supergigant mężczyzn 20.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Supergigant kobiet 21.00 Skoki narciarskie 22.30 Biathlon. PŚ 23.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Supergigant kobiet 0.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Supergigant mężczyzn

EUROSPORT

EUROSPORT

POLSAT

POLSAT

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.40 Malanowski i Partnerzy
9.40 Sekrety rodziny
10.40 Familiada
11.40 Gliniarze
12.50 Wydarzenia
13.25 Interwencja
13.40 Trudne sprawy
14.40 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.30 Na ratunek 112
17.00 Gliniarze
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.25 Gość Wydarzeń
20.05 Nasz nowy dom
21.05 Komisarz Mama
22.10 Love Island. Wyspa miłości



- 23.10 Kłik: I robisz, co chcesz - komedia, USA, 2006, reż. Frank Coraci, wyk. Adam Sandler, Kate Beckinsale, Christopher Walken, David Hasselhoff - Architekt Michael Newman skupia się przede wszystkim na pracy. Zaniebija swoją rodzinę. Piękna i kochająca żonę Donnę oraz dwoje dzieci. Jednak zestresowany mężczyzna liczy na to, że jego szef Ammer w końcu go doceni i zaproponuje mu spółkę.
1.40 Jaja w tropikach - komedia, USA, Wielka Brytania, 2008, reż. Ben Stiller, wyk. Ben Stiller, Robert Downey Jr, Jack Black, Brandon T. Jackson
4.00 Tajemnice losu

POLSAT 2

- 6.00 Disco Gramy 7.00 Joker 8.00 Trudne sprawy 9.05 Drwale i inne opowieści Bieszczad 9.35 Drwale i inne opowieści Bieszczad 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat według Kiepskich 14.00 Świat według Kiepskich 14.30 Świat według Kiepskich 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Sekrety rodziny 18.00 Malanowski i Partnerzy 18.30 Malanowski i Partnerzy 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarzenia 20.40 Gość Wydarzeń 21.10 Trudne sprawy 22.10 Dlaczego ja? 23.10 Świat według Kiepskich 23.40 Świat według Kiepskich 0.10 Ślad 1.05 Zdrady 2.05 Wydarzenia 2.50 Jesteśmy Dziećmi 3.20 Echo lasu 3.50 Magazyn Atlantydy 4.20 Magazyn Atlantydy 4.45 Magazyn Atlantydy 5.20 Gliniarze 5.45 Telezakupy TV Okazje

POLSAT 2

POLSAT 2

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.40 Malanowski i Partnerzy
9.40 Sekrety rodziny
10.40 Familiada
11.40 Gliniarze
12.50 Wydarzenia
13.25 Interwencja
13.40 Trudne sprawy
14.40 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.30 Na ratunek 112
17.00 Gliniarze
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.25 Gość Wydarzeń
20.05 Nasz nowy dom
21.05 Przyjaciółki
22.10 Love Island. Wyspa miłości



- 23.10 Dzień Matki - komedia, USA, 2016, reż. Garry Marshall, wyk. Jennifer Aniston, Jason Sudeikis, Britt Robertson, Timothy Olyphant - Każda rodzina obchodzi Dzień Matki na swój sposób. Jedni w podniosłej i uroczystej atmosferze, inni na luzie i ze śmiechem, ale wszyscy przede wszystkim z miłością. Garry Marshall przedstawia cztery rodziny, których losy splótł się w tym wyjątkowym dniu. Sandy - mąż zostawił ją dla młodszej, a ona robi co może, by udowodnić sobie, że jest lepszą matką dla swoich dzieci niż nowa, fajna macocha.
1.50 12 mężczyzn z kalendarza - komedia romantyczna, USA, 2009, reż. Arlene Sanford
3.45 Tajemnice losu

POLSAT 2

- 6.00 Disco Gramy 7.00 Joker 8.00 Trudne sprawy 9.05 Drwale i inne opowieści Bieszczad 9.35 Drwale i inne opowieści Bieszczad 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat według Kiepskich 14.00 Świat według Kiepskich 14.30 Świat według Kiepskich 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Sekrety rodziny 18.00 Malanowski i Partnerzy 18.30 Malanowski i Partnerzy 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarzenia 20.40 Gość Wydarzeń 21.10 Trudne sprawy 22.10 Dlaczego ja? 23.10 Świat według Kiepskich 23.40 Świat według Kiepskich 0.10 Ślad 1.05 Zdrady 2.05 Wydarzenia 2.50 Jesteśmy Dziećmi 3.20 Echo lasu 3.50 SuperLudzie 4.20 SuperLudzie 4.50 SuperLudzie 5.20 SuperLudzie 5.45 Telezakupy TV Okazje

POLSAT 2

POLSAT 2

TVN

TVN

- 5.45 Uwaga! - program interwencyjny
6.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
7.00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.35 Doradca smaku
11.45 Ukryta prawda - program obyczajowy
13.50 LAB - serial
14.55 Szpital - program obyczajowy
15.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
17.00 LAB - serial
18.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.25 Uwaga! koronawirus
19.55 Uwaga! - program interwencyjny
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej - serial
20.55 Milionery
21.30 Tajemnica zawodowa - serial



- 22.30 Epidemia strachu - film sensacyjny, USA, Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Marion Cotillard, Matt Damon, Laurence Fishburne, Jude Law, Gwyneth Paltrow, Kate Winslet, Jennifer Ehle, Elliott Gould
0.50 Superwizjer - magazyn reportażowy
1.25 Tajemnica zawodowa - serial
2.25 Uwaga! - program interwencyjny
2.45 Noc Magii
4.05 Szpital - program obyczajowy

SUPER POLSAT

- 6.00 Wydarzenia 6.35 SuperLudzie Extra 7.00 Psi patrol 7.30 Psi patrol 8.00 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 8.30 Wróżkowie chrześni 9.00 Wróżkowie chrześni 9.30 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 10.00 SuperLudzie 10.30 Świat według Kiepskich 11.00 Łowcy nagród 12.00 Miasto długów 13.00 Gliniarze 14.00 Chirurdzy 15.00 TOP CHEF 16.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia 18.00 Nasz nowy dom 19.00 Łowcy nagród 20.05 Drugi Hotel Marigold - komediodramat, Wielka Brytania/USA, 2013, reż. John Madden, wyk. Dev Patel, Maggie Smith, Danny Mahoney, David Strathairn 22.40 Zabójca idealny - film akcji, USA, 2016, reż. Titus Paer, wyk. Steven Seagal, Sasha Jackson, Verónica Wells, Johnny Messner 0.35 Kabaretowa Ekstraklasa 1.00 Gliniarze 2.00 Gliniarze 3.00 Gliniarze 4.00 Na ratunek 112

SUPER POLSAT

SUPER POLSAT

- 5.45 Uwaga! - program interwencyjny
6.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
7.00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.35 Doradca smaku
11.45 Ukryta prawda - program obyczajowy
12.50 Ukryta prawda - program obyczajowy
13.50 LAB - serial
14.55 Szpital - program obyczajowy
15.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
17.00 LAB - serial
18.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.25 Uwaga! koronawirus
19.55 Uwaga! - program interwencyjny
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej - serial
20.55 Milionery
21.30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy



- 22.30 Porady na zdrady - komedia romantyczna, Polska 2017, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Magdalena Lamparska, Mikołaj Roznerski, Anna Derowska, Krzysztof Czebot, Weronika Rośati, Tomasz Karolak, Olga Borys
0.35 Chyłka - Rewizja - serial
1.40 Uwaga! - program interwencyjny
2.00 Noc Magii
3.20 Szpital - program obyczajowy

SUPER POLSAT

- 6.00 Wydarzenia 6.35 SuperLudzie Extra 7.00 Psi patrol 7.30 Psi patrol 8.00 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 8.30 Wróżkowie chrześni 9.00 Wróżkowie chrześni 9.30 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 10.00 SuperLudzie 10.30 Świat według Kiepskich 11.00 Łowcy nagród 12.00 Miasto długów 13.00 Gliniarze 14.00 Chirurdzy 15.00 TOP CHEF 16.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia 18.00 Nasz nowy dom 19.00 Łowcy nagród 20.05 Zabójca idealny - film akcji, USA, 2016, reż. Titus Paer, wyk. Steven Seagal, Sasha Jackson, Verónica Wells, Johnny Messner 21.55 Świat według Kiepskich 22.30 Świat według Kiepskich 23.00 Poszukiwacz zaginionej Arki - film przygodowy, USA, 1981, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Karen Allen, Paul Freeman, Ronald Lacey 1.30 Gliniarze 2.30 Gliniarze 3.30 Gliniarze

SUPER POLSAT

SUPER POLSAT

TTV

TTV

- 5.05 Usterka
5.35 Odlotowy ogród
6.15 Express - informacje
6.30 Uwaga!
6.50 Ukryta prawda
7.50 DeFacto 10
8.20 It's my life! To moje życie
8.50 It's my life! To moje życie
9.25 Gogglebox. Przed telewizorem
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska
11.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska
12.05 Włoska klinika otyłości
13.10 Damy i wiesniaczki. Ukraina
14.25 Królowe życia - serial
15.15 Królowe życia - serial
15.45 Express, Pogoda
16.05 Gogglebox. Przed telewizorem
16.55 Megatransporty
17.45 Express, Pogoda
18.05 Usterka
18.35 Złomowisko PL
19.45 Express, Pogoda
20.05 Polski świat
21.15 Królowe życia - serial
21.45 Express, Pogoda
22.05 Królowe życia - serial
22.30 It's my life! To moje życie
23.05 It's my life! To moje życie
23.40 Gogglebox. Przed telewizorem
0.40 Kanapowcy
1.40 DeFacto
2.05 DeFacto. Lifestyle
2.35 Kartoteka
3.35 Kartoteka
4.35 Odezwiemy się...

STOPKLATKA

- 6.00 Nowa Scena Śmiechu 6.05 Scena Śmiechu 7.00 Plebiana - serial 9.00 Klara i wszystko jasne - serial 11.15 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial 12.25 Chicago Fire - serial 13.20 Katastrofy w przestworzach 15.25 Wybuch - thriller sci - fi 17.05 Chicago Fire - serial 18.05 Wojny magazynowe 19.10 Wojny kontenerowe 20.00 Cop Out: Fujały na tropie - komedia kryminalna 22.10 Uznany za niewinnego - dramat kryminalny

TVP INFO

TVP INFO

- 5.35 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 13.59 Serwis Info 14.29 Serwis Info 14.49 Pogoda 14.59 Serwis Info 15.29 Info Dzień 16.24 Pogoda 16.30 Koronawirus. Szczepionka 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.30 O co chodzi - magazyn publicystyczny 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi - magazyn 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Minęła 20ta 21.00 Nie da się ukryć - magazyn 21.25 Serwis Info 21.41 Pogoda 21.50 W tle wizi 22.25 Serwis Info 22.30 W tle wizi Extra 23.00 INFO Wieczór 23.30 W akcj 23.55 Serwis Info 0.03 Wiadomości 0.31 Gość Wiadomości 0.56 Pogoda 1.00 Minęła 20ta 1.55 W tle wizi 2.30 Serwis Info 2.35 W tle wizi Extra 3.00 Serwis dla Polonii 3.11 Pogoda 3.15 O co chodzi - magazyn publicystyczny 3.42 Taśmy bezpieki (20)

STOPKLATKA

- 6.00 Portretista - etiuda 6.15 Scena Śmiechu 7.00 Plebiana - serial 9.00 Klara i wszystko jasne - serial 11.15 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial 12.25 Chicago Fire - serial 13.20 Katastrofy w przestworzach 15.25 Asteroida: Wielkie uderzenie - film katastroficzny 17.05 Chicago Fire - serial 18.05 Wojny magazynowe - serial 19.35 Wojny kontenerowe 20.00 W służnej sprawie - thriller, USA 22.05 Ptaszek na uwieję - komedia sensacyjna, USA

TVP INFO

- 5.35 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 13.59 Serwis Info 14.29 Serwis Info 14.49 Pogoda 14.59 Serwis Info 15.29 Info Dzień 16.24 Pogoda 16.30 Koronawirus. Szczepionka 16.55 Teleexpress 16.59 Teleexpress Extra 17.14 Serwis Info 17.30 O co chodzi - magazyn publicystyczny 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi - magazyn 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Minęła 20ta 21.00 Nie da się ukryć - magazyn 21.25 Serwis Info 21.41 Pogoda 21.50 W tle wizi 22.25 Serwis Info 22.30 W tle wizi Extra 23.00 INFO Wieczór 23.30 W akcj 23.55 Serwis Info 0.03 Wiadomości 0.31 Gość Wiadomości 0.56 Pogoda 1.00 Minęła 20ta 1.55 W tle wizi 2.30 Serwis Info 2.35 W tle wizi Extra 3.00 Serwis dla Polonii 3.11 Pogoda 3.15 O co chodzi - magazyn publicystyczny

TVP INFO

TVP INFO

TVN 7

TVN 7

- 5.50 Szkoła - serial
6.55 Szpital - program obyczajowy
7.55 Zakochani po uszy - serial
8.25 Ukryta prawda - program obyczajowy
9.25 Ukryta prawda - program obyczajowy
11.25 Ten moment
11.55 Szpital - program obyczajowy
12.55 Szkoła - serial
13.55 Sąd rodzinny - program sądowy
14.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16.55 Brzydula - serial
17.30 Rozwód. Walka o wszystko
18.30 Ten moment
19.00 19 + - serial
19.30 Zakochani po uszy - serial
20.30 Brzydula - serial
21.40 Hotel Paradise
23.35 Kac Vegas - komedia, USA, Niemcy 2009, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha, Heather Graham, Sasha Barrese, Jeffrey Tambor, Mike Tyson
1.55 Zabójcy królowych piękności s.2
2.55 Druga strona medalu - talk show
3.30 Noc Magii

TVN 7

- 6.00 Strażnik Teksasu 8.00 Nasz nowy dom 9.00 Sędzia Judy 9.55 Gliniarz i prokurator 10.55 Detektywi w akcji 11.55 Kobra - oddział specjalny 12.55 STOP Drogówka 13.55 Rubi - telenowela 14.55 Z miłości do dziecka 16.00 Policjantki i Policjanci 17.00 Kochane pieniądze - serial 19.00 Policjantki i Policjanci 20.00 Święty - serial 20.30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21.40 Agenci - film sensacyjny 23.55 Śmierć na 1000 sposobów

TVN 7

- 10.00 Audycja Generalna 11.00 Świat na wyciągnięcie ręki. Wyprawa na kraniec Syberii 11.15 Jestem mamą 11.30 Myśląc Ojczyzna 11.40 Prosto o gospodarce 12.00 Anioł Pański 12.03 Informacje dnia 12.20 Święty Patryk, apostoł Irlandii 13.15 Kazemba 13.30 Msza święta 14.30 Geniusz Stworzenia 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Na zdrowie 16.30 Po co nam wykopaliska? 17.00 Po stronie prawdy 17.30 Rykoszet 17.55 Poczet Wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Brat Franciszek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Wzdrzenia 22.00 Po tej stronie lustra 23.45 Święty na każdy dzień 23.50 100 cudownych miejsc na świecie

TVN 7

TVN 7

- 5.50 Szkoła - serial
6.55 Szpital - program obyczajowy
7.55 Zakochani po uszy - serial
8.25 Ukryta prawda
1

TVP 1	TVP 1	TVP 2	TVP 2	POLSAT	TVN	TTV	PIĄTEK, 19 MARCA
7.00 Transmisja Mszy Świętej 7.30 Agape - magazyn 8.00 Wiadomości, Pogoda 8.15 Kwadrans polityczny 8.40 Ranczo s.VI (71) - Dzieci rewolucji - serial 9.35 Komisarz Alex s.XV (179) - Skok - serial 10.35 Ojciec Mateusz s.XXII (279) - Przesyłka - serial 11.25 Kasta - serial 12.00 Wiadomości 12.10 Agrobiznes 12.35 Magazyn Rolniczy 12.55 Bliższe spotkania ze zwierzętami - Morze - cykl dok. 14.00 Elif (940) - serial 15.00 Wiadomości, Pogoda 15.15 Alarm! - magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16.05 Przysięga (375) - serial 17.00 Telexpress 17.15 Jaka to melodia? 17.55 Klan (3774) - telenowela 18.20 Kasta - serial 18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda 20.10 Alarm! - magazyn 20.30 Leśniczówka (359) - serial 21.00 Ojciec Mateusz s.XXV - Ojciec Mateusz (318) - serial 21.55 Wyjście awaryjne - komedia, Polska, reż. Roman Zaluski, wyk. Bożena Dykiel, Jerzy Michotek, Andrzej Golejewski, Zbigniew Buczkowski, Krzysztof Kowalewski, Ferdynand Matusik, Bolesław Poltnicki, Andrzej Bielski 23.40 Głębia oceanu - dramat obyczajowy, USA, reż. Ulu Grosbard, wyk. Michelle Pfeiffer, Treat Williams 1.35 S. W. A. T. - Jednostka specjalna. s.II (31) - serial 2.30 Mrok (1) - Interes życia- serial 3.30 Magazyn kryminalny 997 4.50 Notacje - Edward Łuczyn. Samouk - cykl dok. 5.00 Zakończenie dnia	5.25 Górsy ratownicy (19) - Widoczność zero - serial 6.20 Anna Dymna - spotkajmy się - serial 6.50 Familiada - teleturniej 7.30 Pytanie na śniadanie 11.25 Dookoła Bałtyku (2) - magazyn - serial 11.50 Barwy szczęścia (2409) - serial 12.30 Koło fortuny - teleturniej 13.15 Kozacka miłość (74) - serial 14.05 Va Banque (215) - teleturniej 14.35 Na sygnale (252) - Czas się zegnąć - serial 15.10 Górsy ratownicy (28) - Trudne decyzje, cz. 2 - serial 16.00 Koło fortuny - teleturniej 16.35 Familiada - teleturniej 17.15 Serial fabularny 18.00 Panorama 18.20 Va Banque (216) - teleturniej 18.45 Kozacka miłość (75) - serial 19.35 Barwy szczęścia (2409) - serial 20.05 Barwy szczęścia (2410) - serial 20.35 Dance Dance Dance - widowisko rozrywkowe 21.35 Dance Dance Dance - widowisko rozrywkowe 22.50 Muzyka, Taniec, Zabawa 23.50 Kino relaks - A psa biorę ja - komedia, USA, reż. Huck Botko, wyk. Alicia Silverstone, Ryan Kwanten, Randall Batinkoff 1.35 Pod nadzorem - film sensacyjny, Kanada, reż. Sydney J. Furie, wyk. Dolph Lundgren, Alex Karzis, Kata Dobo 3.25 Zabójczy widok - film sensacyjny, Wielka Brytania, USA, reż. John Glen, wyk. Roger Moore, Christopher Walken, Tanya Roberts, Grace Jones 5.35 Zakończenie dnia	6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.40 Małanowski i Partnerzy 9.40 Sekrety rodziny 10.40 Dlaczego ja? 11.40 Gliniarze 12.50 Wydarzenia 13.25 Interwencja 13.40 Trudne sprawy 14.40 Dlaczego ja? 15.50 Wydarzenia, Pogoda 16.15 Interwencja 16.30 Na ratunek 112 17.00 Gliniarze 18.00 Pierwsza miłość 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.25 Gość Wydarzeń 20.05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 22.10 Love Island. Wyspa miłości 23.10 Daredevil - film fantasy, USA, 2003, reż. Mark Steven Johnson, wyk. Ben Affleck, Jennifer Garner, Jon Favreau, Colin Farrell - Filmowa adaptacja popularnego komiksu z wydawnictwa Marvel z Benem Affleckiem, Colinem Farrowem i Jennifer Garner w rolach głównych. Jako dziecko Matt Murdock (Affleck) stracił wzrok w wyniku zetknięcia z radioaktywną substancją, która sprawiła jednak, że jego pozostałe zmysły zyskały nadludzką wrażliwość. 1.35 A.I.: Sztuczna inteligencja - film sci - fi, USA, 2001, reż. Steven Spielberg, wyk. Haley Joel Osment, Jude Law, Sam Robards, Frances O'Connor 2.00 Disco Gramy 7.00 Joker 8.00 Trudne sprawy 9.05 Drwale i inne opowieści Bieszczad 9.35 Drwale i inne opowieści Bieszczad 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat według Kiepskich 14.00 Świat według Kiepskich 14.30 Świat według Kiepskich 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Sekrety rodziny 18.00 Małanowski i Partnerzy 18.30 Małanowski i Partnerzy 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarzenia 20.40 Gość Wydarzeń 21.10 Mayday 22.10 Piękni i bezrobotni 22.40 Piękni i bezrobotni 23.10 Pasażer - thriller, Francja, USA, 2018, reż. Jaume Collet - Serra, wyk. Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson, Jonathan Banks 2.05 Wydarzenia 2.50 Jesteśmy Dla Ciebie 3.20 Echo lasu 3.50 Magazyn Atleci 4.20 Magazyn Atleci	4.55 Uwaga! - program interwencyjny 6.00 Ukryta prawda - program obyczajowy 7.00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy 8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11.35 Doradca smaku 11.45 Ukryta prawda - program obyczajowy 12.50 Ukryta prawda - program obyczajowy 13.50 LAB - serial 14.55 Szpital - program obyczajowy 15.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy 17.00 LAB - serial 18.00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19.00 Fakty, Sport, Pogoda 19.25 Uwaga! koronawirus 19.55 Uwaga! - program interwencyjny 20.05 Planeta Singli II - komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Sam Akin, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Włodoch, Danuta Stenka, Piotr Głowacki, Weronika Książkiewicz, Tomasz Karolak 22.30 Kryjówka - film sensacyjny, USA, RPA, Japonia 2012, reż. Daniel Espinosa, wyk. Denzel Washington, Ryan Reynolds, Vera Farmiga, Brendan Gleeson, Sam Shepard, Ruben Blades, Robert Patrick 1.00 Kuba Wojewódzki 2.00 Uwaga! - program interwencyjny 2.20 Noc Magii 3.40 Szpital - program obyczajowy	5.10 Usterka 5.45 Odłotowy ogród 5.45 Express - informacje 6.35 Uwaga! 6.55 Ukryta prawda 7.55 Defacto 10 8.25 Gogglebox. Przed telewizorem 10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 11.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska 12.05 Włoska klinika otyłości 13.10 Damy i wieśniaczki. Ukraina 14.25 Królowe życia - serial 15.05 10 zadań specjalnych Michela Morana 15.45 Express, Pogoda 16.05 Gogglebox. Przed telewizorem 16.55 Najgorsze polskie tatuaże 17.45 Express, Pogoda 18.05 Usterka 18.35 Złomowisko PL 19.45 Express, Pogoda 20.05 Sport 20.10 Gogglebox. Przed telewizorem 21.15 Królowe życia - serial 21.45 Express, Pogoda 22.05 Królowe życia - serial 0.00 Damy i wieśniaczki. Za granicą 1.00 Gogglebox. Przed telewizorem 1.40 Seks - wypadki 2.45 Super Jana - serial 3.45 Anatomia głupoty według Doroty Wellman 4.10 Anatomia głupoty według Doroty Wellman 4.40 Anatomia głupoty według Doroty Wellman STOPKATKA STOPKATKA 6.00 Asya - etuda 6.40 Scena Śmiechu 7.30 Dom - serial 9.40 Poirat: Zbrodnia na festynie - film kryminalny 11.35 Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu - komedia romantyczna 13.30 Nieustraszeni bracia Grimm - film fantastyczny 15.45 Czwórka pancerni i pies cz. 3 4r - serial 18.05 Wojny magazynowe 19.10 Wojny kontenerowe 20.00 Kiler - ów 2 - óch komedia 22.20 Egzorcysta III - horror 0.45 Niszczycielka - film kryminalny	5.50 Szkoła - serial 6.55 Szpital - program obyczajowy 7.55 Zakochani po uszy - serial 8.25 Ukryta prawda - program obyczajowy 9.25 Ukryta prawda - program obyczajowy 11.25 Ten moment 11.55 Szpital - program obyczajowy 12.55 Szkoła - serial 13.55 Sąd rodzinny - program sądowy 14.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 15.55 Ukryta prawda - program obyczajowy 16.55 Brzydula - serial 17.30 Rozwód. Walka o wszystko 18.30 Ten moment 19.00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20.00 Brzydula - serial 20.30 Ślub od pierwszego wejrzenia 21.30 Sposób na teściową - komedia, USA, Niemcy 2005, reż. Robert Luketic, wyk. Jane Fonda, Michael Vartan, Wanda Sykes, Adam Scott, Monet Mazur, Jennifer Lopez 23.40 Ta podstępna miłość - komedia romantyczna, USA 1997, reż. Carl Reiner, wyk. Bette Midler, Dennis Farina, Paula Marshall, Gail O'Grady, David Rasche, Jamie Denon, Danny Nucci 1.55 Druga strona medalu - talk show 2.30 Noc Magii STOPKATKA STOPKATKA 6.00 Strażnik Teksasu 8.00 Nasz nowy dom 9.00 Sędzia Judy 9.55 Gliniarz i prokurator 10.55 Detektywi w akcji 11.55 Kobra - oddział specjalny 12.55 STOP Drogówka 13.55 Rubi - telenowela 14.55 Z miłości do dziecka 16.00 Policjantki i Policjanci 17.00 Nowe Sekrety sąsiadów 19.00 Policjantki i Policjanci 20.00 Gwiazdy Kabaretu 21.00 Gwiazdy Kabaretu 22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 0.25 Zabić Salazara - dramat kryminalny	6.00 Zbuntowany anioł - telenowela 7.00 Nash Bridges - serial 8.00 Nash Bridges - serial 9.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial 11.00 Zbuntowany anioł - telenowela 12.00 Zaklinaczka duchów - serial 13.00 Zaklinaczka duchów - serial 14.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial 16.00 Rodzinny interes - serial 17.00 Rodzinny interes - serial 18.00 Lombard: Życie pod zastaw - serial 20.00 Zemsta Sokół - film sensacyjny, USA 2015, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jimmy Navarro, Lateef Crowder, Michael Jai White, Neal McDonough 22.00 Ostateczna rozgrywka - film akcji, Wielka Brytania 2018, reż. Scott Mann, wyk. Dave Bautista, Martyn Ford, Pierce Brosnan, Ray Stevenson 0.00 Strzelec wyborowy - film akcji, USA 1995, reż. Ted Kotcheff, wyk. Assumpta Serna, Dolph Lundgren, Gavan O'Herlihy, Maruschka Detmers 2.05 Castle - serial 3.00 Reporterzy. Z życia wzięte 3.55 Wojciech Cejrowski. Boso Dyżur 4.50	

TVP SPORT	EUROSPORT	POLSAT 2	SUPER POLSAT	TVP INFO	TVP INFO	TRWAM	KULTURA
6.15 Piłka nożna - Puchar Włoch - Podsumowanie 7.15 Piłka nożna - Puchar Włoch - Podsumowanie 8.30 Retro TVP Sport 10.35 Lucyna - film dok 11.15 Boks - Gala MB Boxing Night 8, Wrocław - Podsumowanie 13.30 Sporty walki - Gala MMA ONE Championship - Fists of Fury III, Singapur 14.30 Sporty walki - Gala MMA ONE Championship - Fists of Fury III, Singapur 15.45 Biegi narciarskie - PŚ - sprint kobiet i mężczyzn 16.45 Biegi narciarskie - PŚ - sprint kobiet i mężczyzn 17.35 Skoki narciarskie - PŚ - konkurs indywidualny 19.20 Kamera TVP SPORT 20.00 Boks - Gala MB Boxing Night 9 20.15 Boks - Gala MB Boxing Night 9, cz. 1 22.00 Sportowy Wieczerz 22.20 Boks - Gala MB Boxing Night 9, cz. 2 0.40 Sporty walki - Gala MMA ONE Championship - Fists of Fury III, Singapur 5.45 Zakończenie dnia	8.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Supergigant mężczyzn 9.30 Biathlon. PŚ, 10.30 Kolarstwo. Mediolan - San Remo, Włochy 11.15 Kolarstwo. Mediolan - San Remo, World Tour, Włochy 12.00 Piłka nożna. Liga Mistrzów 12.30 Kolarstwo. Paryż - Nicea, World Tour, Francja 8. etap 13.00 Piłka nożna. Liga Europy 13.30 Kolarstwo. Pro Series, Belgia Meczczystni 14.00 Biathlon. PŚ, Nove Mesto Sztafeta mieszana 14.45 Biathlon. PŚ, Nove Mesto Superkombi 15.20 Biathlon. PŚ, Ostersund Sprint mężczyzn 16.50 Biathlon. PŚ, Ostersund Sprint kobiet 17.50 Skoki narciarskie. PŚ 19.00 Kolarstwo. Pro Series, Belgia Meczczystni 20.00 Skoki narciarskie 21.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Slalom równoległy 22.00 Kolarstwo. Pro Series, Belgia Meczczystni 23.00 Skoki narciarskie 0.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide	6.00 Disco Gramy 7.00 Joker 8.00 Trudne sprawy 9.05 Drwale i inne opowieści Bieszczad 9.35 Drwale i inne opowieści Bieszczad 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom 13.30 Świat według Kiepskich 14.00 Świat według Kiepskich 14.30 Świat według Kiepskich 15.00 Trudne sprawy 16.00 Nasz nowy dom 17.00 Sekrety rodziny 18.00 Małanowski i Partnerzy 18.30 Małanowski i Partnerzy 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarzenia 20.40 Gość Wydarzeń 21.10 Mayday 22.10 Piękni i bezrobotni 22.40 Piękni i bezrobotni 23.10 Pasażer - thriller, Francja, USA, 2018, reż. Jaume Collet - Serra, wyk. Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson, Jonathan Banks 2.05 Wydarzenia 2.50 Jesteśmy Dla Ciebie 3.20 Echo lasu 3.50 Magazyn Atleci 4.20 Magazyn Atleci	6.00 Wydarzenia 6.35 SuperLudzie Extra 7.00 Psi patrol 7.30 Psi patrol 8.00 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 8.30 Wroźkowie chrześni 9.00 Wroźkowie chrześni 9.30 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 10.00 Misja Weteran 10.30 Świat według Kiepskich 11.00 Łowcy nagród 12.00 SuperLudzie 13.00 Gliniarze 14.00 Chirurgi 15.00 TOP CHEF 16.30 Hell's Kitchen - Piekelnia Kuchnia 18.00 Nasz nowy dom 19.00 Łowcy nagród 20.00 Poszukiwacze zaginionej Arki - film przygodowy, USA, 1981, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Karen Allen, Paul Freeman, Ronald Lacey 22.20 Bad Boys II - komedia sensacyjna 1.35 Jak rozpętałem II wojnę światową cz. 1 - Ucieczka komedia wojenna, Polska, 1970, reż. Tadeusz Chmielewski 3.30 Gliniarze 4.30 Polacy za granicą 5.30 Na ratunek 112	5.35 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 13.59 Serwis Info 14.29 Serwis Info 14.49 Pogoda 14.59 Serwis Info 15.29 Info Dziś 16.24 Pogoda 16.30 Koronawirus. Szczepionka 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.30 O co chodzi - magazyn publicystyczny 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi - magazyn 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Forum - program publicystyczny 21.00 Nie da się ukryć - magazyn 21.25 Serwis Info 21.41 Pogoda 21.50 W tle widać 22.25 Serwis Info 22.30 W tle widać 23.00 Info Wieczór 23.30 W tle widać 23.55 Serwis Info 0.03 Wiadomości 0.31 Gość Wiadomości 0.56 Pogoda 1.00 Forum - program publicystyczny 1.55 W tle widać 2.30 Serwis Info 2.35 W tle widać 3.00 Serwis dla Polonii 3.11 Pogoda 3.15 O co chodzi 3.43 W akcji	5.35 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 13.59 Serwis Info 14.29 Serwis Info 14.49 Pogoda 14.59 Serwis Info 15.29 Info Dziś 16.24 Pogoda 16.30 Koronawirus. Szczepionka 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.30 O co chodzi - magazyn publicystyczny 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi - magazyn 19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości 20.13 Forum - program publicystyczny 21.00 Nie da się ukryć - magazyn 21.25 Serwis Info 21.41 Pogoda 21.50 W tle widać 22.25 Serwis Info 22.30 W tle widać 23.00 Info Wieczór 23.30 W tle widać 23.55 Serwis Info 0.03 Wiadomości 0.31 Gość Wiadomości 0.56 Pogoda 1.00 Forum - program publicystyczny 1.55 W tle widać 2.30 Serwis Info 2.35 W tle widać 3.00 Serwis dla Polonii 3.11 Pogoda 3.15 O co chodzi 3.43 W akcji	12.00 Aniol Pański 12.03 Informacje dnia 12.20 Nieoczekiwana podróż 12.55 Lusaka Bauleni 13.10 Aktywna zima 13.30 Msza Święta 14.30 Zrozumieć Antycypylizację 14.55 Słowo Życia 15.00 Koronka do Bożego Miłosierdzia 15.20 Mocni w wierze 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Siódmy sakrament 16.35 Świat na wyścigach 16.50 Droga Krzyżowa 17.30 Antykultura III 17.55 Poczet Wielkich Polaków 18.00 Msza święta z Sanktuarium św. Józefa w Toruniu 19.30 Opowieści Theo 19.45 Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyznę 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Wiedzenia 22.00 Ziemia Obiecana 22.45 Tydzień, który zmienił świat 23.20 Filmowe Zyciorysy: Krzyż Święty Nade Wszystko	7.00 Teledysk 8.00 Informacje kulturalne 8.30 Kronos - Sumienie - magazyn kulturalno - społeczny 9.15 Marty - film fabularny, USA 11.00 Rodzina Polanieckich Panna Marynia - serial 12.25 Tyrmard? - 13.30 Scena taneczna - Tradycyjne tańce polskie - magazyn 14.30 Wydarzenie aktualne 15.05 Duch Bauhausu - film dok. 16.10 Złote rucho - komedia, Polska 17.45 Co dalej? - program publicystyczny 18.00 Rok 2020 - cykl dok. 18.30 Informacje kulturalne 19.00 Rezyserzy s.II - Michael Curtiz 9 sezon 2 - cykl dok. 20.00 Wieczerz kinomana - Wstęp do filmu The Square 20.05 Wieczerz kinomana - Square, The - komedia, Niemcy, Francja, Szwecja 24.20 Tego się nie wytnie - talk - show 0.05 Tego się nie wytnie EKSTRA 0.25 Gmora IV - serial 1.20 Saigon nad Marną - film anim. 1.35 Jackie - film anim.

 TVP SPORT	 EUROSPORT	 POLSAT 2	 SUPER POLSAT	 TVP INFO	 TVP INFO	 TRWAM	 KULTURA
6.25 Sport 7.40 Biegi narciarskie - Ski Classics, Are - Vldalsrennet, 54km 9.40 Biegi narciarskie - Ski Classics, Are - Vldalsrennet, 54km 11.00 Stan futbolu - magazyn 14.10 Piłka ręczna mężczyzn - PGNiG Superliga 17.05 Skoki narciarskie - PŚ - konkurs drużynowy 17.10 Piłka nożna - Liga Mistrzów. 1 finału. Bayern Monachium - Lazio 18.10 Piłka nożna - Liga Mistrzów. 1 finału. Bayern Monachium - Lazio 19.15 Piłka nożna - PKO Ekstraklasa, 22.kolejka. Lech Poznań - Jagiellonia Białystok 19.50 Piłka nożna - PKO Ekstraklasa, 22.kolejka. Lech Poznań - Jagiellonia Białystok 22.30 Sportowy Wieczerz 23.10 Boks - Gala MB Boxing Night 9, cz. 2 - walka wieczoru Parzęczewski - Galovar 0.00 Sport 4.00 Boks - Gala w San Antonio - podsumowanie 5.35 Zakończenie dnia	8.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Slalom równoległy 8.50 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Gigant mężczyzn 9.30 Biathlon. PŚ, 10.30 Kolarstwo. Mediolan - San Remo, World Tour, Włochy 12.00 Piłka nożna. Liga Mistrzów 12.30 Kolarstwo. Paryż - Nicea, World Tour, Francja 8. etap 13.00 Piłka nożna. Liga Europy 13.30 Kolarstwo. Pro Series, Belgia Meczczystni 14.00 Biathlon. PŚ, Nove Mesto Sztafeta mieszana 14.45 Biathlon. PŚ, Nove Mesto Superkombi 15.20 Biathlon. PŚ, Ostersund Sprint mężczyzn 16.50 Biathlon. PŚ, Ostersund Sprint kobiet 17.50 Skoki narciarskie. PŚ 19.00 Kolarstwo. Pro Series, Belgia Meczczystni 20.00 Skoki narciarskie 21.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Slalom równoległy 22.00 Kolarstwo. Pro Series, Belgia Meczczystni 23.00 Skoki narciarskie 0.00 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Slalom kobiet	6.00 Disco Gramy 7.00 Awantura o kasę 8.00 Nasz nowy dom 9.00 Dlaczego ja? 10.00 Dlaczego ja? 11.00 Dlaczego ja? 12.00 Dlaczego ja? 13.00 Dlaczego ja? 14.00 Przyjaciółki 15.00 SuperLudzie 16.00 Jak być 17.00 Design Dream. Pojedynki na wnetrza 18.00 Komisarz Mama 19.00 Kowalscy kontra Kowalscy 19.30 Kowalscy kontra Kowalscy 20.05 Wydarzenia 20.40 Gość Wydarzeń 21.10 Pasazer - thriller, Francja, USA, 2018, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson, Jonathan Banks 23.35 12 rund 2 film sensacyjny, USA, 2013, reż. Roel Reiné, wyk. Randy Orton, Tom Stevens, Brian Markinson, Venus Terzo 1.35 Kabaretowa Ekstraklasa 2.05 Wydarzenia 2.50 Jesteśmy! 3.40 Dłaczego 3.20 Echo laso 3.50 Echo laso 4.25 Interwencja 4.45 Interwencja 5.05 Interwencja 5.40 Górale 5.45 Telezakupy TV Okazje	6.00 Wydarzenia 6.35 SuperLudzie Extra 7.00 Psi patrol 9.00 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 10.00 Świat według Kiepskich 11.00 SuperLudzie Extra 11.15 Male Wilkie Marzenia 12.15 Nasz nowy dom 14.15 Serca duma 14.50 Tomcio Grubasek - komedia, USA, 1995, reż. Peter Segal, wyk. Chris Farley, David Spade, Brian Dennehy, Bo Derek 16.15 Tini: Nowe życie Violetty - film familijny, Hiszpania, Włochy, 2016, reż. Juan Pablo Buscari, wyk. Martina Stoessel, Jorge Blanco, Adrián Salgado, Mercedes Lambre 19.00 Łowcy nagród 20.00 Bad Boys II - komedia sensacyjna, USA, 2003, reż. Michael Bay, wyk. Martin Lawrence, Will Smith, Jordi Molla, Gabrielle Union 23.05 Godzilla - film sci-fi, USA, 1998, reż. Roland Emmerich, wyk. Matthew Broderick, Maria Pitillo, Jean Reno, Ham Azaria 2.00 Polski SuperHit Festival 2017 3.00 Polacy za granicą	5.55 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 13.59 Serwis Info weekend 14.29 Serwis Info weekend 14.53 Pogoda 15.00 Debatą TVP INFO - program publicystyczny 15.29 Info Dziennik 16.24 Pogoda 16.30 Koronawirus. Szczepionka 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 18.00 Panorama 18.18 Serwis Info weekend 18.30 Kobiecy okiem - magazyn 18.52 Serwis Info weekend 19.30 Wiadomości - 19.58 Gość Wydarzeń - 20.13 Minęła 20.10 NIEZŁOMNI - reportaż 21.20 Serwis Info weekend 21.41 Boys II - komedia sensacyjna, USA, 2003, reż. Michael Bay, wyk. Martin Lawrence, Will Smith, Jordi Molla, Gabrielle Union 23.05 Godzilla - film sci-fi, USA, 1998, reż. Roland Emmerich, wyk. Matthew Broderick, Maria Pitillo, Jean Reno, Ham Azaria 2.00 Polski SuperHit Festival 2017 3.00 Polacy za granicą	5.55 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 13.59 Serwis Info weekend 14.29 Serwis Info weekend 14.53 Pogoda 15.00 Debatą TVP INFO - program publicystyczny 15.29 Info Dziennik 16.24 Pogoda 16.30 Koronawirus. Szczepionka 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 18.00 Panorama 18.18 Serwis Info weekend 18.30 Kobiecy okiem - magazyn 18.52 Serwis Info weekend 19.30 Wiadomości - 19.58 Gość Wydarzeń - 20.13 Minęła 20.10 NIEZŁOMNI - reportaż 21.20 Serwis Info weekend 21.41 Boys II - komedia sensacyjna, USA, 2003, reż. Michael Bay, wyk. Martin Lawrence, Will Smith, Jordi Molla, Gabrielle Union 23.05 Godzilla - film sci-fi, USA, 1998, reż. Roland Emmerich, wyk. Matthew Broderick, Maria Pitillo, Jean Reno, Ham Azaria 2.00 Polski SuperHit Festival 2017 3.00 Polacy za granicą	12.00 Anioli Pański 12.03 Informacje dnia 12.20 Filmowe Zyciorysy. Krzyżu Święty Nale 12.30 Aktualna zmiana 13.20 Ocałenie z zapomnienia 13.30 Msza święta 14.30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14.35 Święty Piotr Julian Eymard 15.30 Wierzę w Boga 16.00 Informacje dnia 16.10 Wilhelm Pluta „biskup rodziny” 17.00 Z Parlamentu Europejskiego 17.30 Mocni Jego mocą 17.55 Poczet Wielkich Polaków 18.00 Anioli Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedo-korżone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Katecheza ks. bp Antoniego Długosza 19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzną 21.00 Apok Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Widzenia 22.00 Mojeższ - 10 przykażan 23.00 Głos serca 23.45 Filmowe zyciorysy.	7.00 Galeria - Piosenki Jacka Kaczmarskiego 8.05 Informacje kulturalne 8.30 Popraw wylis, Olivier - film anim. 8.45 Kapelus - film anim. 8.50 Ten, który panował nad chmurami - film anim. 8.54 Opus 1 - film anim. 9.00 Anielskie trąby - film anim. 9.03 Lis i pta-szek - film anim. 9.20 Awantura o Basie - serial 10.35 Dziewczynny do widzenia - film TVP 11.00 Kariera Nikodema Dymy - serial 12.45 Urodzeni artyści - Marta Fiedler i Paweł Kon-cewoj 13.25 Stawka większa niż życie - serial 14.30 Tego się nie wytnie - talk - show 16.00 Pieśń bez końca - film fabularny 18.15 Tamte lata, tamte dni - Maciej Wojtyłko 18.45 David Bowie. Pięć ostatnich lat - film dok. 20.00 Odsłoda Odyssey, The - dramat 22.10 Dire Straits On The Night - koncert 23.55 Głowa do wyściana - dramat 1.35 Urodzeni artyści - Marta Fiedler i Paweł Koncewoj



TVP 1

TVP 1

- 4.40 Klan (3772 - 3774) - telenowela
6.00 Słownik polskie@polski
6.25 wojsko - polskie.pl (143) - reportaż
6.55 Słowo na niedzielę
7.00 Transmisja Mszy Świętej
8.00 Tydzień
8.30 Zakończaj się w Polsce - magazyn
9.00 Weterynarze z sercem
9.30 Przyrodnik na tropie - cykl dok.
10.05 Wielkie rodziny, cz. 1 - dokument
10.55 Słowo na niedzielę - Bizon i nawrócenie czyli to on da płon
11.00 Transmisja Mszy Świętej
11.55 Między ziemią a niebem
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem
12.50 Pasterz - Związyjmy kapłan - serial
13.15 Na ratunek młodym szympan-
som Punkt krytyczny 2 - serial
14.15 Z pamięci - Moda Polska
14.25 Okrasa łamie przepisy - Golonka
inaczej - magazyn kulinarny
15.05 Komisarz Alex s.XV (186) - Sejf
- serial
16.05 Sekretne życie kotów
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.30 Ojciec Mateusz s.XXV - Ojciec
Mateusz (318) - serial
18.30 Jaka to melodia?
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.15 Stulecie Winnych s.III (29) - serial
21.15 To był rok!
HIT Zakochana Jedynka - Grace
księżna Monako - film obcy-
zajowy, Włochy, Belgia, Francja, USA,
reż. Olivier Dahan, wyk. Nicole Kid-
man, Tim Roth, Frank Langella
0.10 Papillon, Motylek - dramat, Hisz-
pania, USA, Czechy, reż. Michael
Noer, wyk. Rami Malek, Charlie
Hunnam, Tommy Flanagan
2.30 Ondine - film obyczajowy, USA,
Irlandia, reż. Neil Jordan, wyk. Colin
Farrell, Alicia Bachleda - Curuś, Ali-
son Barry, Stephen Rea
4.10 Jaka to melodia?
4.55 Z pamięci - Moda Polska
5.00 Zakończenie dnia

TVP SPORT

- 6.40 Sport 8.15 Piłka nożna - PKO Ekstra-
klasa, 22.kolejka. Lech Poznań - Jagiellonia
Białystok 9.15 Piłka nożna - PKO Ekstra-
klasa, 22.kolejka. Lech Poznań - Jagiellonia Biał-
ystok 10.20 Droga do EURO (1) - magazyn
10.55 Piłka nożna - Ekstraliga kobiet, 14.kolej-
ka. Górnik Łęczna - Czarni Sosnowiec 13.05
Boks - Gala MB Boxing Night 9, cz. 2 - 2.00
wieczoru Parzeczewski - Galovar 14.10 Piłka
ręczna mężczyzn - PGNiG Superliga 17.kolej-
ka. Górnik Zabrze - Pogoń Szczecin - 16.05
Strongman - World's Strongest Man 2003
19.25 Piłka nożna - 2.liga, 23.kolejka. GKS
Katowice - Górnik Polkowice 21.30 Sportowy
Wieczór 22.30 Snooker - Mistrzostwa Polski,
Lublin - Finał 2.10 Sporty walki - Gala MMA
ONE Championship - Fists of Fury III, Singa-
pur 4.00 Boks - Gala w Los Angeles - podsu-
mowanie 5.25 Zakończenie dnia

TVP 2

TVP 2

- 5.20 Barwy szczęścia (2408) - 2410)
- serial
6.55 M jak miłość (1575) - serial
7.55 Pytanie na śniadanie
11.15 Dookoła Bałtyku (3) - magazyn
11.40 The Voice Kids - widowisko
muzyczne
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Koło fortuny - teleturniej
15.15 Szansa na sukces. Opole 2021 s.II
- Piosenki Czesława Niemena
16.15 Na sygnale (298) - Zrządzenie
losu - serial
16.45 Lajk!
17.00 Zainwestuj w marzenia s.III
(32) - Budżet przedsiębiorstwa
- serial
17.15 Moje życie XXL (2) - reality show
18.00 Panorama
18.20 Pogoda
18.30 Wojciech Ciejrowski - bosso przez
świat - Peru. Mur
19.00 Smaki świata po polsku
19.25 Rodzinka.pl s.VII (162) - Powrót
Magdy - serial
20.00 Postaw na milion - teleturniej
21.00 Przryczenie - dramat, USA,
Hiszpania, reż. Terry George, wyk.
Oscar Isaac, Charlotte Le Bon, Chri-
stian Bale
23.25 Kino bez granic - Głowa rodziny
- dramat, USA, Kanada, reż. Mark
Williams, wyk. Gretchen Mol,
Gerard Butler, Willem Dafoe, Alison
Brie, Alfred Molina
1.25 Zbliżenia - dramat, Polska, reż.
Magdalena Piekorz, wyk. Ewa
Wiśniewska, Joanna Orleńska,
Łukasz Simlat, Andrzej Seweryn,
Henryk Talar, Małgorzata Niemirska,
Jacek Braciak, Władysław Kowalski,
Dariusz Niebudek, Marcin Kwaśny
2.50 Wszystko co kocham - film oby-
czajowy
4.30 Rodzinka.pl (248) - Żuraw i cza-
pla - serial
4.55 Zakończenie dnia

EUROSPORT

- 8.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerhe-
ide 13.00 Biathlon. PŚ, Ostersund Bieg ko-
biet ze startu wspólnego 13.45 Narciarstwo
Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Slalom mężczyzn,
2. przejazd 14.45 Kombinacja Norweska.
PŚ, Schonach Konkurs indywidualny 15.25
Biathlon. PŚ, Ostersund Bieg masowy mę-
czyzn 16.15 Narciarstwo Dowolne. PŚ, Aspen
Half - pipe kobiet i mężczyzn 18.15 Narciar-
stwo Dowolne. PŚ, Veyonnaz Snowcross
drużynowy 19.15 Snowboard. PŚ, Aspen
Slopestyle 19.50 Snowboard. PŚ, Aspen Half
- pipe kobiet i mężczyzn 21.45 Kolarstwo.
Trofeo Alfredo Binda, World Tour, Włochy
Kobiety 22.30 Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Len-
zerheide Slalom mężczyzn, 2. przejazd 23.15
Narciarstwo Alpejskie. PŚ, Lenzerheide Gigant
kobiet, 2. przejazd 0.00 Kombinacja Norwe-
ska. PŚ, Schonach Konkurs indywidualny

POLSAT

POLSAT

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.45 Madagaskar - film anim.
10.45 Spider - Man 3 - film sci - fi, USA,
2007, reż. Sam Raimi, wyk. Tobey
Maguire, Kirsten Dunst, Thomas
Haden Church, Topher Grace
13.45 Ninja Warrior Polska
15.45 Twoja Twarz Brzmi Znamo
17.40 Design Dream. Pojedynek na
wewnętrz
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Państwo w Państwie
20.00 Kabaret na żywo
- Klinika Skeczów Męczących
Love Island. Wyspa miłości

23.20 Botoks - dramat, obyczajowy, Polska,
2017, reż. Patryk Vega, wyk. Olga
Bołądź, Agnieszka Dygant, Kata-
rzyna Warmke, Marieta Zukowska
- Losy czterech kobiet splatają
się w murach szpitala. Daniela
jest początkującą ratowniczką
medyczną. Jeździ jedną karetką
z bratem, Darkiem. Sanitariuszka
z lubością poddaje się kolejnym
zabiegom upiękczającym, dzięki
którym przemienia się z zahu-
kałego kociuszka w bezwzględ-
ną, odnosząc sukcesy przedstawi-
cielkę koncernu farmaceutycznego.
Magda! jest ginekologiem położ-
nikiem, specjalizującym się w abor-
cjach na życzenie. Pewnego dnia
sama zachodzi w ciążę.
2.05 Szklana pułapka 5 - film sensa-
cyjny, USA, 2013, reż. John Moore,
wyk. Bruce Willis, Sebastian Koch, Jai
Courtney, Mary Elizabeth Winstead

POLSAT 2

- 6.00 Disco Gramy 7.00 Awantura o kasę 8.00
Nasz nowy dom 9.00 Trudne sprawy 10.00
Trudne sprawy 11.00 Trudne sprawy 12.00
Trudne sprawy 13.00 Trudne sprawy 14.00
Przyjaciółki 15.00 Nasz nowy dom 16.00 Ka-
baret na żywo. Przystanek Radość 17.50 Ka-
baretowa Ekstraklasa 18.00 Komisarz Mama
19.00 Kowalscy kontra Kowalscy 19.30 Kowal-
scy kontra Kowalscy 20.05 Wydarzenia 20.40
Interwencja 21.00 12 rund 2 - film sensa-
cyjny, USA, 2013, reż. Roel Reiné, wyk. Randy Orton,
Tom Stevens, Brian Markinson, Venus Terzo
23.00 Piękni i bezrobotni 23.30 Piękni i bez-
robotni 0.00 Mayday 1.00 Kabaretowa Eks-
traklasa 2.05 Wydarzenia 2.50 Jesteśmy Dla-
dzioć 3.20 Oblicza Ameryki 3.50 Piotr Rubik
Koncert 4.55 Dwa i inne opowieści Bieszc-
czadu 5.20 Ciemna strona miasta

POLSAT

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.40 Malanowski i Partnerzy
9.40 Sekrety rodziny
10.40 Dlaczego ja?
11.40 Gliniarze
12.50 Wydarzenia
13.25 Interwencja
13.40 Trudne sprawy
14.40 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.30 Na ratunek 112
17.00 Gliniarze
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.25 Gość Wydarzeń

20.00 MEGA HIT - Szklana pułapka 5
- film sensacyjny, USA, 2013, reż.
John Moore, wyk. Bruce Willis,
Sebastian Koch, Jai Courtney, Mary
Elizabeth Winstead
23.20 Love Island. Wyspa miłości
23.30 Jack Reacher: Nigdy nie wracaj
- film sensacyjny, USA, 2013, reż.
Edward Zwick, wyk. Tom Cruise,
Robert Smulders, Aldis Hodge,
Jagłówna, Beata Tyszkiewicz, Ewa
Krasnodębska, Bożena Mrowińska,
Zofia Perczyńska
4.25 Rodzinka.pl (249) - Nasza klasa
- serial
3.50 Tajemnice losu

POLSAT 2

- 6.00 Disco Gramy 7.00 Joker 8.00 Trudne
sprawy 9.05 Dwa i inne opowieści Bieszc-
czadu 9.35 Dwa i inne opowieści Bieszcza-
du 10.00 Na ratunek 112 10.30 Sekrety rodzi-
ny 11.30 Dlaczego ja? 12.30 Nasz nowy dom
13.30 Świat według Kiepskich - serial kome-
diowy 14.00 Świat według Kiepskich - serial
komedioy 15.00 Trudne sprawy 16.00
Nasz nowy dom 17.00 Sekrety rodziny 18.00
Malanowski i Partnerzy 18.30 Malanowski
i Partnerzy 19.00 Gliniarze 20.05 Wydarze-
nia 20.40 Gość Wydarzeń 21.10 Trudne spr-
awy 22.10 Dlaczego ja? 23.10 Świat według
Kiepskich 23.40 Świat według Kiepskich 0.10
Ślad 1.05 Zdrady 2.05 Wydarzenia 2.50 #Je-
steśmy DlaDzieci 2.30 Echo lasu 3.50 Trans
World Sport 4.50 SuperLudzie 5.20 Gliniarze
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN

TVN

- 5.10 Uwaga! - program interwencyjny
5.25 Ukryta prawda - program obczy-
zajowy
6.25 Kuchenne rewolucje - program
kulinarno - rozrywkowy
7.25 Nowa Mają w ogrodzie
7.55 Akademia ogrodnika
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.30 Efekt Domina
12.05 Co za tydzień - magazyn
12.55 Tajemnica zawodowa - serial
13.55 Power Couple - program rozryw-
kowy
15.30 Planeta Singli II - komedia roman-
tyczna, Polska 2018, reż. Sam
Akina, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka
Włodocha, Danuta Stenka, Piotr
Głowacki, Weronika Książkiewicz,
Tomasz Karolak
18.00 Równi sobie
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! - program interwencyjny
20.00 MasterChef Junior

21.30 Szybko i wściekle - film sensacyjny,
USA 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin
Diesel, Paul Walker, Jordana Brew-
ster, Michelle Rodriguez, John Ortiz,
Gal Gadot
23.50 Śmiertelna wyliczanka - film
sensacyjny, USA 2002, reż. Barbet
Schroeder, wyk. Sandra Bullock, Ben
Chaplin, Ryan Gosling, Michael Pitt,
Agnes Bruckner, Chris Penn
2.15 Kuchenne rewolucje - program
kulinarno - rozrywkowy
3.15 Uwaga! - program interwencyjny
3.35 Noc Magii

SUPER POLSAT

- 6.00 Wydarzenia 6.35 SuperLudzie Extra
7.00 PŚ patrol 9.00 Kung Fu Panda: Legen-
da o niezwykłości 10.00 Potwory kontra ob-
cy. Wielka uciezka B.O.B. - a - film anim.
10.15 Świat według Kiepskich 11.30 Safari
- film anim. 13.15 Łowcy nagród 14.15 Łow-
cy nagród 15.15 Miłość zaklęta w muzyce
- film muzyczny 17.20 Jak rozpaczałem II woj-
nę światową, cz. 2 - Za bronią - komedia wo-
jenna, Polska, 1970, reż. Tadeusz Chmielewski,
wyk. Wacław Kowalski, Marian Kociniak, Ka-
zimierz Rudzki, Piotr Francuski 19.00 Łow-
cy nagród 20.05 Godzilla - film sci - fi, USA,
1998, reż. Roland Emmerich, wyk. Matthew
Broderick, Maria Pitillo, Jean Reno, Hank Aza-
ria 23.00 Nic nie widziałem, nic nie słyszałem
- komedia kryminalna 1.10 Kabaretowa Eks-
traklasa 1.30 Gliniarze 2.30 Gliniarze 3.30
Gliniarze 4.30 Gliniarze 5.30 Na ratunek 112

TVN

- 5.10 Uwaga! - program interwencyjny
5.20 Nowa Mają w ogrodzie
5.50 Ukryta prawda - program obczy-
zajowy
6.00 Kuchenne rewolucje - program
kulinarno - rozrywkowy
7.50 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.35 Jesteśmy w domu!
11.45 Ukryta prawda - program obczy-
zajowy
12.50 Ukryta prawda - program obczy-
zajowy
13.50 LAB - serial
14.55 Szpital - program obyczajowy
15.55 Kuchenne rewolucje - program
kulinarno - rozrywkowy
17.00 LAB - serial
18.00 Ukryta prawda - program obczy-
zajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.25 Uwaga! koronawirus
19.55 Uwaga! - program interwencyjny
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej - serial
20.55 Milionerzy
21.30 Równi sobie

22.30 Godziny szczytu II - film sensa-
cyjny, USA 2001, reż. Brett Ratner,
wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, John
Lone, Zhang Ziyi, Roselyn Sanchez,
Harris Yulin
0.30 Co za tydzień - magazyn
1.20 Strzelec - serial
2.25 Uwaga! - program interwencyjny
2.45 Noc Magii
4.05 Szpital - program obyczajowy

SUPER POLSAT

- 6.00 Wydarzenia 6.35 SuperLudzie Extra 7.00
PŚ patrol 7.30 PŚ patrol 8.00 Kung Fu Panda:
Legenda o niezwykłości 8.30 Raćco Śrubka
9.00 Raćco Śrubka 9.30 Kung Fu Panda: Le-
genda o niezwykłości 10.00 SuperLudzie 10.30
Łowcy nagród 11.30 Miasto dozwolone 12.30 Glin-
iarze 13.30 Chirurdzy 14.30 TOP CHEF 16.00
Hell's Kitchen - Piekłena Kuchnia 18.00 Nasz
nowy dom 19.00 Łowcy nagród 20.00 Nic nie
widziałem, nic nie słyszałem - komedia krymi-
nalna, USA, 1989, reż. Arthur Hillier, wyk. Ge-
ne Wilder, Richard Pryor, Joan Severance, Kevin
Spacey 22.10 Świat według Kiepskich 23.30
Długi, wrześniowy weekend - dramat obczy-
zajowy, USA, 2013, reż. Jason Reitman, wyk. Ka-
te Winslet, Josh Brolin, Tobey Maguire, Gattlin
Griffith 1.10 Gliniarze 2.30 Gliniarze 3.30 Glin-
iarze 4.30 Na ratunek 112 5.00 Na ratunek 112
5.30 Na ratunek 112

TTV

TTV

- 5.25 10 zadań specjalnych Michela
Morana
5.55 Osuści - serial
6.50 Express - informacje
7.10 O tym się nie mówi
7.25 Gogglebox. Przed telewizorem
8.10 Orzeł czy Reszka
9.15 DeFacto
9.45 Express, Pogoda
10.00 Down the road. Zespół w trasie
10.45 Polski świat
11.45 Najgorsze polskie tatuaże
12.30 It's my life! To moje życie
13.35 Dżentelmeni i wieśniacy
14.40 Gogglebox. Przed telewizorem
15.45 Express, Pogoda
16.05 Gogglebox. Przed telewizorem
17.05 It's my life! To moje życie
17.45 Express, Pogoda
18.05 It's my life! To moje życie
18.45 Królowe życia - serial
19.15 Królowe życia - serial
19.45 Express, Pogoda
20.05 Sport
20.15 Najgorsze polskie tatuaże
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem
22.00 Down the road. Zespół w trasie
22.40 Orzeł czy Reszka
23.45 Królowe życia - serial
0.10 Królowe życia - serial
0.35 Co za kabareci!
1.55 DeFacto
2.25 Kanałowcy
3.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
4.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska

TVP INFO

- 5.55 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy
co pół godziny 13.59 Serwis Info weekend
14.29 Serwis Info weekend 14.52 Pogoda
15.00 Debata Senior - program publicystycz-
ny 15.29 Serwis Info weekend 15.54 Pogoda
16.00 Okiem Wiary - magazyn 16.29 Serwis
Info weekend 17.00 Teleexpress na deser
17.15 Teleexpress Extra 17.30 Teleexpress na
deser 17.45 Serwis Info weekend 18.00 Panora-
ma 18.18 Serwis Info weekend 18.25 Studio
Zachód - magazyn 18.50 INFO V4+ 19.05
Głębia ostrości 19.30 Wiadomości 19.58
Gość Wiadomości 20.13 Mięta 20.14 20.14
W pełnym świetle - magazyn 21.30 Serwis
Info weekend 21.42 Pogoda 21.50 Strefa
starcia - program publicystyczny 23.00 IN-
FO Wieczór 23.55 Serwis Info weekend 0.03
Wiadomości 0.31 Gość Wiadomości 0.58 Po-
goda 1.07 Wornicza 17

TVP INFO

- 5.15 Usterka
6.00 Sport
6.05 Express - informacje
6.30 Uwaga!
6.50 Ukryta prawda
7.50 DeFacto
8.20 Przyłapani na zdradzie
9.25 Gogglebox. Przed telewizorem
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska
11.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska
12.05 Włoska klinika otętości
13.15 Damy i wieśniaczki. Ukraina
14.25 Królowe życia - serial
15.15 Królowe życia - serial
15.45 Express, Pogoda
16.05 Gogglebox. Przed telewizorem
16.55 Wyburzacz
17.45 Express, Pogoda
18.05 DeFacto
18.35 Złomowisko PL
19.45 Express, Pogoda
20.05 Służby ratownicze
20.55 Megatransporty
21.45 Express, Pogoda
22.00 Gogglebox. Przed telewizorem
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem
0.00 Najgorsze polskie tatuaże
0.40 Polski świat
1.45 DeFacto
2.15 DeFacto - Flesz
2.30 Uwaga! po Uwadze
3.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska
4.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska

STOPKLATKA

- 6.05 Scena Śmiechu 7.00 Plebiana - serial
9.00 Klara i wszystko jasne - serial 11.15 Za-
kroki kryminalne panny Fisher - serial 13.20
Katastrofy w przestworzach 15.25 Ostatnie
godziny Ziemi - film sci - fi 17.05 Chicago Fire
- serial 18.05 Wojny magazynowe 19.10 Woj-
ny kontenerowe 20.00 Psy - dramat sensa-
cyjny 22.15 W cieniu chwały - thriller 1.00
Formuła - komedia sensacyjna 2.55 Poza
prawem: jak uzbroid kartel - serial

TVP INFO

- 5.35 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy
co pół godziny 3.59 Serwis Info 14.29 Serwis
Info 14.49 Pogoda 14.59 Serwis Info 15.29
Info Dzień 16.25 Pogoda 16.30 Koronawi-
rus. Szczepionka 17.00 Teleexpress 17.15 Te-
leexpress Extra 17.30 O co chodzi - magazyn
publicystyczny 18.00 Panorama 18.19 Ser-
wis Info 18.37 O tym się mówi - magazyn
19.30 Wiadomości 19.58 Gość Wiadomości
20.13 Mięta 20.14 20.14 Nie da się ukryć -
magazyn 21.25 Serwis Info 21.41 Pogoda
21.50 W tyle wzyj 22.25 Serwis Info 22.30
W tyle wzyj Extra 23.00 INFO Wieczór 23.30
W akcji 23.55 Serwis Info 0.03 Wiadomości
0.31 Gość Wiadomości 0.56 Pogoda 1.00 Mię-
ta 20.14 1.55 W tyle wzyj 2.30 Serwis Info
2.35 W tyle wzyj Extra 3.00 Serwis dla Polonii
3.11 Pogoda 3.15 O co chodzi - magazyn pu-
blicystyczny 3.43 Film Dokumentalne

TVP INFO

- 11.20 100 cudownych miejsc na świecie 11.30
Przyroda w Obiektywie 11.50 Kolory Świętości
11.55 Święty na każdy dzień 12.00 Anioł Pań-
ski 12.03 Informacje dnia 12.20 Dzieci An-
dersa - Powrót do Afryki 13.30 Msza Święta
14.30 Karol de Foucauld 15.25 W Solankowej
Dolinie 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informa-
cje dnia 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Zew
natury 16.55 Świadkowie 17.25 Kolory Święto-
ści 17.30 Natura obiektywnie 17.55 Poczet
Wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 In-
formacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone
19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Opowieści
Starego Testamentu 20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzną 21.00
Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40
Polski Punkt Widzenia 22.00 Stan bezpieczeństwa
państwa 22.10 Możesz - 10 przykazań pu-
blicystyczny 3.43 Film Dokumentalne

TVN 7

TVN 7

- 5.00 Szpital - program obyczajowy
6.00 Kosmiczny wykop
6.15 Szkoła - serial
7.20 Ukryta prawda
9.20 Ten moment
9.50 Hotel Paradise
11.45 Ten moment
12.15 Neurochirurg - dok.
13.15 Ukryta prawda
15.10 Ślub od pierwszego wejrzenia
16.10 Street Dance - film obyczajowy,
Wielka Brytania 2010, reż. Max
Giwa, Dania Pasquini, wyk. Nichola
Burley, Charlotte Rampling, Richard
Winsor, Ukweli Roach
18.15 Johnny English - komedia, Fran-
cja, Wielka Brytania, USA 2003, reż.
Peter Howitt, wyk. Rowan Atkinson,
Tasha de Vasconcelos, Ben Miller
20.00 Geostorm - film katastroficzny,
USA 2017, reż. Dean Devlin, wyk.
Gerard Butler, Jim Sturgess, Abbie
Cornish, Alexandra Maria Lara
22.20 Bez przebaczenia - western, USA
1992, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint
Eastwood, Gene Hackman, Morgan
Freeman, Richard Harris, Jaimy
Woolvett, Saul Rubinek
1.00 Na pokuszenie - film obyczajowy,
USA 2017, reż. Sofia Coppola, wyk.
Colin Farrell, Nicole Kidman, Kirsten
Dunst, Elle Fanning, Oona Laurence
2.55 Druga strona medalu - talk show
3.30 Noc Magii

TVN 7

- 6.00 Szczepienie lata Toma i Jerry'ego 6.35
Scooby - Doo! Frankenstrachy - film anim.
8.00 Alvin i wiewiórki - serial 11.00 Polowa-
nie na mysz - komedia familijna 16.25 Piotr, bo
mamaśka strzela - komedia 18.15 Sopot - me-
lodramat 19.00 Wrog u bram
- dramat wojenny 22.45 Cop Out: Fujały na
tropie - komedia 0.55 Facet (nie)potrzebny
od zaraz - komedia romantyczna 2.45 Czło-
wiek z marmuru - dramat polityczny

TVN 7

- 5.50 Szkoła - serial
6.55 Szpital - program obyczajowy
7.55 Zakochani po uszy - serial
8.25 Ukryta prawda
11.25 Ten moment
11.55 Szpital - program obyczajowy
12.55 Szkoła - serial
13.55 Sąd rodzinny - program sądowy
14.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.55 Ukryta prawda
16.55 Brzydula - serial
17.30 Rozwód. Walka o wszystko
18.30 Ten moment
19.00 19 + - serial
19.30 Zakochani po uszy - serial
20.00 Brzydula - serial
20.30 Hotel Paradise
21.30 Tylko mnie kochaj - komedia
romantyczna, Polska 2006, reż.
Ryszard Zatorski, wyk. Maciej Zako-
ścielny, Agnieszka Grochowska,
Julia Wroblewska, Grażyna Szapo-
łowska, Jan Frycz, Marcin Bosak,
Dominika Kluzniak, Tomasz Karo-
lak, Przemysław Sadowski, Danuta
Stenka, Artur Zmijewski
23.45 Blade, Wieczny łowca II - horror,
USA, Niemcy 2002, reż. Guillermo
Del Toro, wyk. Wesley Snipes, Kris
Kristofferson, Ron Perlman, Leonor
Varela, Norman Reedus
2.15 Zabójcy królowych piękności s. 2
3.15 Druga strona medalu - talk show
3.45 Noc Magii

TVN 7

- 9.00 Sędzia Judy 9.25 2 miłości do dziecka
10.25 Nowe Sekrety sąsiadów 10.55 Detek-
tywi w akcji 11.55 Kobra - oddział specjalny
12.55 STOP Drogówka 13.55 Rubi - telenowe-
la 14.55 Z miłości do dziecka 16.00 Policjan-
ki i Policjanci 17.00 Kochane pieniądze - serial
18.00 Kochane pieniądze - serial 19.00 Poli-
cjantki i Policjanci 20.00 Święty - serial 20.30
Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21.40 Ska-
za - film sensacyjny 0.50 Pieknięz ze śmiechu

TVN 7

- 11.20 100 cudownych miejsc na świecie 11.30
Przyroda w Obiektywie 11.50 Kolory Świętości
11.55 Święty na każdy dzień 12.00 Anioł Pań-
ski 12.03 Informacje dnia 12.20 Dzieci An-
dersa - Powrót do Afryki 13.30 Msza Święta
14.30 Karol de Foucauld 15.25 W Solankowej
Dolinie 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informa-
cje dnia 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Zew
natury 16.55 Świadkowie 17.25 Kolory Święto-
ści 17.30 Natura obiektywnie 17.55 Poczet
Wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 In-
formacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone
19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Opowieści
Starego Testamentu 20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzną 21.00
Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40
Polski Punkt Widzenia 22.00 Stan bezpieczeń-
stwa państwa 22.10 Możesz - 10 przykazań pu-
blicystyczny 3.43 Film Dokumentalne

TVN 7

- 8.15 Tego się nie wytnie - talk - show 10.00
Rezerwy s.II - Ełia Kazan 11.00 Rodzina Po-
tanieckich - Dopaść Kazzan 12.30 Słodkie oczy -
film 13.40 Człowiek i chleb - film anim. 13.45
W oddali - film anim. 13.55 Podarunek lu-
stra - film anim. 14.05 Niedziela z Andrze-
jem Mastalerzem 14.55 Chaplin na Bali - film
dok. 16.00 Kawi na drodze - dramat, Szwaj-
caria, Polska, Czechy 17.30 Rok 2020 - cykl dok.
17.55 Trzeci punkt widzenia 18.30 Informa-
cje kulturalne 18.55 Wszystko dla Pań - se-
zon 2, Wielka Brytania 20.00 Kino Mocnych
Wrażeń - Dopaść Cartera - film akcji, Wielka
Brytania 22.00 Kronos - Przemoc - magazyn
kulturalno - społeczny 22.40 Panorama kina
polskiego - Pomiedzy słowami - film fabular-
ny, Polska, Niemcy, Francja 0.15 Scena ta-
neczna 0.40 Scena taneczna 1.15 Rok 2020
- cykl dok. 1.45 Informacje kulturalne

TVN 7

- 8.15 Tego się nie wytnie - talk - show 10.00
Rezerwy s.II - Ełia Kazan 11.00 Rodzina Po-
tanieckich - Dopaść Kazzan 12.30 Słodkie oczy -
film 13.40 Czł

WTOREK, 23 MARCA

puls

6.00 **Zbuntowany anioł** – telenowela
 7.00 **Nash Bridges** – serial
 9.00 **Lombard: Życie pod zastaw** – serial
 11.00 **Zbuntowany anioł** – telenowela
 12.00 **Zaklinaczka duchów** – serial
 14.00 **Lombard: Życie pod zastaw** – serial
 16.00 **Rodzinny interes** – serial
 18.00 **Lombard**
 20.00 **Mroczna przeszłość** – thriller, USA
HIT 2021, reż. Christian Sesma, wyk. Mickey Rourke, Michael Jai White, Gillian White, James Russo
 22.00 **Zemsta Sokola** – film sensacyjny, USA 2015, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jimmy Navarro, Lateef Crowder, Michael Jai White, Neal McDonough
 0.00 **Anakondy: Polowanie na Krwawą Orchideę** – horror, USA 2004, reż. Dwight H. Little, wyk. Eugene Byrd, Johnny Messner, KaDee Strickland, Matthew Marsden, Morris Chestnut, Nicholas Gonzalez
 2.00 **Dyzur**
 2.35 **Dyzur**
 3.00 **Na jedwabnym szlaku**
 3.40 **Wojciech Cejrowski. Boso**
 4.35 **Z archiwum policji**
 5.00 **Rodzinny interes** – serial

6

6.00 TOP 10 - Lista przebojów 7.00 Słoneczny patrol 8.00 Słoneczny patrol 9.00 Galileo 10.00 Sędzia Judy 11.00 Pamiętniki z wakacji 12.00 Miodowe lata 13.40 Bumerang 14.00 Policjanci i Policjanci 15.15 Detektywi w akcji 16.15 Septagion 17.15 Hawaje 5 - 0 18.15 Miodowe lata 20.00 Galileo 21.00 Kryminał ne zagadki Miami 23.00 Czas zemsty - film sensacyjny 0.55 TOP Drogówka 1.55 Ben Hur Hill 2.30 SuperLudzie Extra 2.40 TOP 10

TVP
KULTURA

7.25 **Telespy 8.00** Informacje kulturalne
8.25 **Rok 2020** - cykl dok. 8.55 **Wydarze**
nie aktualne 9.25 **Kawki na drodze** - dram
11.00 **Rodzina Polaneckich** - serial 12.30 **Za**
wodowy - film obyczajowy 13.30 **Tego sa**
nie wytnie - talk - show 15.00 **Bilbline za**
- film dok. 16.10 **Pal się**, moja panie - ko
media, Włochy, Czechosłowacja 17.35 **Co ta**
le? - program publicystyczny 17.55 **Tamte la**
ta, tamte dni - Maciej Wojtyński - magazyn
18.30 **Informacje kulturalne** 18.55 **Wszystk**
dla Pań - sezon 2 20.00 **Nie lubię pana**, pan
Fellini 21.10 **Lekkie obyczaj** - **Mali mężczyźni**
- dramat, Grecja 22.45 **Co dalej?** - program
publicystyczny 23.05 **Informacje kulturalne**
23.35 **Młoda Polska** - **Nasza kłątwa**, film
dok. 0.10 **Pomiedzy słowami** - film fabular
ny, Niderlandy 1.50 **Kino Mocnych Wrażen**

ŚRODA, 24 MARCA

puls

6.00 **Zbuntowany anioł** – telenowela
 7.00 **Nash Bridges** – serial
 8.00 **Nash Bridges** – serial
 9.00 **Lombard: Życie pod zastaw** – serial
 11.00 **Zbuntowany anioł** – telenowela
 12.00 **Zaklinaczka duchów** – serial
 13.00 **Zaklinaczka duchów** – serial
 14.00 **Lombard: Życie pod zastaw** – serial
 16.00 **Rodziny interes** – serial
 18.00 **Lombard: Życie pod zastaw** – serial
 20.00 **Plan lotu** – thriller, USA 2005, reż. Robert Schwentke, wyk. Erika Christensen, Greta Scacchi, Jodie Foster, Peter Sarsgaard, Sean Bean

HIT

22.00 **Nikomu ani słowa** – thriller, USA 2001, reż. Gary Fleder, wyk. Brittan Murphy, Famke Janssen, Guy Torry, Jennifer Esposito, Michael Douglas, Oliver Platt, Sean Bean, Skye McCole Bartusiak

0.10 **Podniebny terror** – film sensacyjny, USA 2001, reż. Ed Raymond, wyk. Cyril O'Reilly, Ice T, Kim Oja, Steve Hytner

2.15 **Dyzur**
 2.55 **Taki jest świat**
 3.50 **Wojciech Cejrowski. Boso**
 4.35 **Z archiwum policji**
 5.00 **Rodziny interes** – serial

6

TV6

6.00 TOP 10 - Lista przebojów 7.00 Słoneczny patrol 8.00 Słoneczny patrol 9.00 Galileo 10.00 Sędzia Judy 11.00 Pamiętniki z wakacji 12.00 Miodowe lata 13.40 Bumerang 14.00 Policjanci i Policjanci 15.15 Detektywi w akcji 16.15 Septagton 17.15 Hawaje 5 - 0 18.15 Miodowe lata 20.00 Galileo 21.00 Kryminalne zagadki Miami 23.00 Gataunek 2 - horror sci-fi 0.55 STOP Drogowka 1.55 Benny H 2.30 Superuludzie Extra 2.40 TOP 10

KULTURA

7.00 **Teleskopy** 8.00 Informacje kulturalne
8.30 **Niedziela z...** Andrzejem Mastalerzem
9.30 **Pali się, moja panno...** komedia 11.00
Rodzina Połaniekich serial 12.30 W dom
film **TV 13.25** **Rzeka śpi** - Skuter Os
cykł **do 13.45** Willmann. Opus minor - r
portaż **14.00** Tamte lata, tamte dni - Mac
Wojskowsky - magazyń **14.35** **Odkrywanie** B
ethovena - VIII Symfonia F - dur op. 93 - f
do 15.40 Jesienią opowieść - film obyczaj
jowy **17.30** Co dalej? - program publicysty
w **17.55** **Urodziny artysty** - Marta Fiedler i p
wel Kroczyński **18.30** Informacje kulturalne
18.55 **Wszystko dla Pań** - sezon 2 **20.00** **Ge**
nianna przyjaciółka - sezon 1, 2 **sezon 21.00**
Na wschód od Hollywood - W ciemności
Under the Tree, **15.22** **40** Wieniec z fi
za - lgrzyska pamięci - film **do 0.20** **Jan**
Juniors 2020 - Premier / dzień improwiza

REPERTUAR KINA ODRA



**MARZEC
2021**

kino zastrzega
możliwość
zmian w repertuarze



**CO W DUSZY
GRA**

ANIMACJA / KOMEDIA
109 MIN / B.O.
2D DUBBING



**OBIECUJĄCA.
MŁODA. KOBIETA.**

DRAMAT / KRYMINAŁ
113 MIN / 15+
2D NAPISY



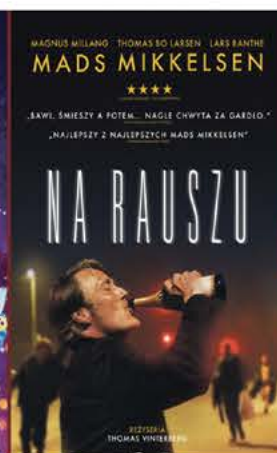
**MIŁOŚNA
PUŁAPKA**

SPEKTAKL
WIĘCEJ INFORMACJI
WWW.DOKBRZEGDOLNY.PL



TROLLE 2

ANIMACJA / KOMEDIA
90 MIN / B.O.
2D DUBBING



NA RAUSZU

DRAMAT / KOMEDIA
115 MIN / 15+
2D NAPISY



NOMADLAND

DRAMAT
108 MIN / 15+
2D NAPISY

12.03	pt.	15:00 17:00					
13.03	sob.	15:00 17:00				O	O
14.03	nd.	15:00 17:00				D	D
15.03	pon.	15:00 17:00					
16.03	wt.	15:00 17:00				K	K
17.03	śr.	15:00 17:00				W	W
18.03	czw.			18:00		I	I
19.03	pt.	17:00	19:00			E	E
20.03	sob.	17:00	19:00			T	T
21.03	nd.	17:00	19:00			N	N
22.03	pon.	17:00	19:00			I	I
23.03	wt.	17:00	19:00			A	A
24.03	śr.	17:00	19:00				
25.03	czw.	17:00	19:00				
26.03	pt.				17:00		
27.03	sob.				17:00		
28.03	nd.				17:00		
29.03	pon.				17:00		

2D wt-nd 21 zł / 19 zł* **3D** wt-nd 22 zł / 20 zł* **DOLNOBRZESKI KLUB FILMOWY** bilet 19 zł karnet 40 zł

*bilet ulgowy przysługuje osobom uczącym się do 25. roku życia oraz emerytom i rencistom (za okazaniem ważnej legitymacji). Do biletu ulgowego ma również prawo opiekun osoby niepełnosprawnej.

bilety grupowe (dla grup zorganizowanych powyżej 15 osób) 17 zł

okulary 3D 4 zł

dzieci do 3. roku życia wstęp wolny

minimalna liczba osób, aby odbył się seans - 5

kup bilet online
www.bilety.dok.brzegdolny.pl

Dolnobrzeski Ośrodek Kultury

ul. Kolejowa 29

56-120 Brzeg Dolny

pn. - pt. 14:00 - 19:30

sob. - nd. 16:00 - 19:30



-20%**

pełny repertuar

www.dok.brzegdolny.pl/kino-odra/repertuar

** zniżka nie obowiązuje seansów w ramach tanich poniedziałków oraz DKF