DZIŚ W NUMERZE:
AKTUALNOŚCI str. 1, 3, 5
ZDROWIE str. 4, 8-9
PRACA str. 6
EKOLOGIA str. 7
OGŁOSZENIA str. 10
TURYSTYKA str. 11
MOTORYZACJA str. 12-13
SPORT str. 15

ŻYCIE CZĘSTOCHOWY I POWIATU
www.zycieczestochowy.pl www.facebook.com/ZycieCzestochowyiPowiatu
Nr 88 (893)
Nr ISSN 22 99 4440
PIĄTEK-NIEDZIELA, 27-29 LIPCA 2018
Cena 1,20 zł
(w tym 8% VAT)

ŻYCIEK POLECA:

Rozbawimy Cię do łez str. 2
Został ambasadorem, a mimo to głosował str. 5
Mniejszy ZUS dla małych firm str. 6
Dlaczego warto biegać? str. 9
ABC podróżującego – Portugalia i Maroko str. 11
Triathlon z przymrużeniem oka str. 14

Kary jak w USA

Do więzienia nawet na sto lat!

Ministerstwo Sprawiedliwości przygotowuje rewolucję w kodeksie karnym. Po zmianach wyroki sprawców kilku przestępstw – podobnie jak w USA – mają być sumowane. W efekcie mogą więc być skazani nawet na ponad 100 lat!

Groźni dla społeczeństwa bandyci, którzy popełniają przestępstwo za przestępstwem, nie będą już korzystać na tym, że dzięki stosowanej obecnie przez sądy karze łącznej i wyrokowi łącznemu, idą do więzienia na diametralnie mniej lat niż na to zasłużyli. Kara łączna i wyrok łączny zostaną zlikwidowane – kary za wszystkie czyny będą wykonywane po kolei. - Dziś, kiedy przestępca dokona kilku przestępstw, np. dopuści się gwałtów, kogoś pobije, oszuka, ukradnie samochód, w praktyce odbywa najczęściej jedynie najsurowszą karę, a więc w tym przypadku za gwałty. Kary orzeczone za pozostałe przestępstwa najczęściej nie są wykonywane, a zamiast tego sąd dolicza temu przestępcy do wyroku np. kilka lat więzienia, mimo że każde z przestępstw osobno jest często zagrożone surowszą karą – tłumaczy Zbigniew Ziobro, Minister Sprawiedliwości Prokurator Generalny Zbigniew Ziobro.

W 2017 r. sądy rejonowe i okręgowe w całej Polsce wydały blisko 45 tys. wyroków łącznych. To oznacza, że w tylu sprawach skazani, którzy popełnili wiele przestępstw, nie odpowiedzieli w pełni za swe czyny. W wielu przypadkach różnica między sumą kar jednostkowych za poszczególne przestępstwa, a zredukowaną karą łączną jest olbrzymia. - Sądowe statystyki nie pozostawiają wątpliwości. Wynika z nich, że do najsurowszej kary sądy doliczają średnio około 30 proc. sumy pozostałych kar i w tak łagodny sposób traktują notorycznych przestępców i groźnych bandytów. Można więc gwałcić, kraść, masowo dokonywać rozbojów, a i tak ostateczny wyrok będzie najczęściej karą tylko za najpoważniejsze przestępstwo powiększone o te 30 proc. Inne przestępstwa praktycznie uchodzą więc na sucho – zaznacza Minister Sprawiedliwości.

Kary za wszystkie czyny

Przygotowany w Ministerstwie Sprawiedliwości projekt zmian w Kodeksie karnym ma skończyć z takimi przypadkami. Nie będzie już kary łącznej i wyroku łącznego. Wszystkie czyny będą karane po kolei. Dopiero, gdy skazany trafi za kraty ich łączny wymiar będzie mógł zostać zmniejszony, pod warunkiem spełnienia przez więźnia określonych ściśle warunków, w ramach przedterminowego warunkowego zwolnienia. - Zmieniamy kodeks karny tak, aby sprawcy byli karani za każde popełnione przestępstwo. Aby kary się sumowały. Aby sprawcy nie dostawali nagrody za to, że dokonują przestępstw masowo. Będzie działać sprawiedliwa zasada, że kary za wszystkie czyny są wykonywane po kolei – mówi Zbigniew Ziobro.

Obowiązywać będzie jasna i uniwersalna zasada, zgodnie z którą każdy skazany za co najmniej dwa przestępstwa będzie musiał odbyć przynajmniej połowę sumy orzeczonych za te przestępstwa kar. Dla przykładu, jeśli suma wyniesie 18 lat, przestępca spędzi w więzieniu nie mniej niż 9 lat. Dopiero wtedy uzyska możliwość ubiegania się o przedterminowe warunkowe zwolnienie.

Jeżeli suma kar wyniesie powyżej 50 lat pobawienia wolności, to w każdym przypadku będzie można starać się o uzyskanie warunkowego zwolnienia po odbyciu co najmniej 25 lat pozbawienia wolności.

Ciąg dalszy na str. 3

Powiedziała, że się zabije, bo...

Chciała zwrócić uwagę wybranka

20-latka z Myszkowa postanowiła w dość nietypowy sposób zwrócić na siebie uwagę wybranka. Młoda kobieta powiedziała, że... się zabije. Zaniepokojony mężczyzna postawił na nogi odpowiednie służby. Okazało się jednak, że interwencja policji i pogotowia była bezpodstawna.

Ciąg dalszy na str. 3

Na podbój Spitsbergenu

Częstochowska wyprawa polarna

Rozpoczęła się pierwsza częstochowska wyprawa polarna na podbój Spitsbergenu. Cel jest śmiały – opłynąć jachtem najbardziej wysuniętą na północ zamieszkałą wyspę świata! Dotychczas niewielu udało się go zrealizować. Uczestnicy dali sobie na to niecały miesiąc...

Ciąg dalszy na str. 3

Zwróć do sklepu

Butelkowa woda z bakterią coli!

Producent wód „Józefowianka" i „Świętokrzyska" wycofuje towar ze sprzedaży. Powód? W niektórych partiach wykryto obecność bakterii z grupy coli. Wypicie wody może być groźne dla zdrowia.

Ciąg dalszy na str. 5

ISSN 2299-4440 38
9 772299 444056

Wiemy, kto wybuduje

Będzie kasa na brakujący odcinek

Brakujący odcinek autostrady A1 od granicy województwa śląskiego i łódzkiego do obwodnicy Częstochowy dostanie unijne dofinansowanie. Powinien on być gotowy w 2022 roku.

Ciąg dalszy na str. 13

ROZBAWIMY CIĘ DO ŁEZ!!!

SIMON WILLIAMS "NOBODY'S PERFECT"

NIKT NIE JEST doskonały

PIOTR DĄBROWSKI
reżyser we współpracy
Tłumacz: Elżbieta Woźniak

doskonała
ZABAWNA, WZRUSZAJĄCA

komedia o perypetiach nieśmiałego Leonarda – samotnego ojca dorastającej córki, który pod kobiecym pseudonimem Marta Banbury, pisuje romantyczne powieści dla kobiet. Spokój tej z pozoru nudnej rodziny burzy telefon z wydawnictwa: powieść Marty Banbury została nagrodzona w konkursie najlepiej napisanych powieści dla kobiet, za którą autorka może otrzymać ogromną nagrodę… sic! cokolwiek by o Marcie Banbury nie mówić to Marta kobietą nie jest… szansa otrzymania 50 000 może lec w gruzach, chyba że … wyjścia nie ma, Leonard musi przebrać się za kobietę!

Występują:

MAGDALENA WALIGÓRSKA
znana z seriali: Ranczo, Plebania

MARTA CHODOROWSKA
znana z Ranczo, Barwy szczęścia

WOJCIECH BŁACH
Pierwsza Miłość, Na Wspólnej, Plebania

JACEK ROZENEK
Barwy Szczęścia, słynny głos w grze wideo Wiedźmin

MICHALINA SOSNA
aktorka teatralna i filmowa: Teatr 6. Piętro, Teatr Kamienica

ZDZISŁAW WARDEJN
nestor polskiej sceny filmowej i teatralnej

06.10.2018r. godzina 18:00 Częstochowa
Akademickie Centrum Kultury "Klub Politechnik"

kup bilecik.pl

Bilety do nabycia: Klub Politechnik,
redakcja Życia Częstochowy i Powiatu tel. 696 48 66 80

Twój lokalny dziennik! ŻYCIE CZĘSTOCHOWY I POWIATU

Marek Rębacz

BASIA SAMA W DOMU

Klaudia Kuchtyk
Lech Dyblik
Sławomir Pacek
Krzysztof Kiersznowski
Tomasz Ciachorowski
Katarzyna Grabowska

14.12.2018r. godzina 19:30 Częstochowa
Akademickie Centrum Kultury "Klub Politechnik"

kup bilecik.pl

Bilety do nabycia: Klub Politechnik, redakcja Życia Częstochowy i Powiatu tel. 696 48 66 80

Twój lokalny dziennik! ŻYCIE CZĘSTOCHOWY I POWIATU

Kary jak w USA

Do więzienia nawet na sto lat!

Dokończenie ze str. 1

Przeciw „hurtowym" kradzieżom i gwałtom

Dziś, kiedy przestępca kradnie w krótkich odstępach czasu np. kilka samochodów, dostaje w praktyce karę, jakby ukradł tylko jeden. Po reformie za takie „hurtowe" kradzieże sąd będzie mógł orzec nadzwyczajnie obostrzoną karę. Zmiany spowodują, że skończy się wreszcie premiowanie wielokrotnych sprawców. - Dziś, kiedy przestępca kradnie w krótkich odstępach czasu np. 40 samochodów, to dostaje w praktyce karę, jakby ukradł tylko jeden. Po reformie za takie „hurtowe" kradzieże sąd będzie mógł wymierzyć dwa razy wyższą karę, czyli jeśli za taki czyn będzie grozić 5 lat, to wyrok może brzmieć: 10 lat. Tu także skończymy z zasadą premiowania „nałogowych" sprawców – w tym przypadku ciągu przestępstw o tym samym charakterze, które są w praktyce traktowane jak tylko jedno – podkreśla Zbigniew Ziobro.

Jakie jeszcze zmiany zostaną wprowadzone w kodeksie karnym? Tego na razie nie wiadomo. Z nieoficjalnych informacji wynika, że resort chce też wprowadzić zmiany dotyczące gwałtów. Za popełniony ze szczególnym okrucieństwem będzie można dostać wyrok 25 lat. Obecnie jest to 15 lat. Jeśli będzie to gwałt na dziecku, które w jego wyniku umrze, sprawcy ma grozić dożywocie.

kg

Powiedziała, że się zabije, bo...

Chciała zwrócić uwagę wybranka

Dokończenie ze str. 1

W nocy z środy na czwartek w środku nocy dyżurny myszkowskiej komendy policji otrzymał telefon z informacją, że młoda kobieta chce odebrać sobie życie. Wiadomość przekazał jej znajomy. Na miejsce została wysłana policja oraz pogotowie. Jak się okazało, dziewczyna nie wymagała żadnej pomocy. 20-latka zrobiła sobie żart, bo myślała, że w ten sposób zwróci na siebie uwagę mężczyzny.

Niepotrzebne zaangażowanie policji, pogotowia czy innych służb jest wykroczeniem i może sporo kosztować. Oprócz konsekwencji prawnych i finansowych pamiętajmy o tym, że blokując telefon alarmowy uniemożliwiamy połączenie osobie, która realnie potrzebują pomocy. Ponadto, zaangażowanie służb ratowniczych czy porządkowych do fikcyjnego zgłoszenia powoduje, że w tym czasie nie mogą one być w miejscu, gdzie tej pomocy rzeczywiście ktoś potrzebuje. Wydaje się logiczne? Niestety nie dla wszystkich. - Dlatego też apelujemy do potencjalnych „dowcipnisiów" o zastanowienie nad jego konsekwencjami, zanim przyjdzie im do głowy zrobić głupi żart. Przez ich nieodpowiedzialność ktoś może ucierpieć na zdrowiu, a nawet życiu! - mówią policjanci. Przy tej okazji przypominamy, że za wywołanie niepotrzebnych czynności, czy przekazanie fałszywej informacji o niebezpieczeństwie odpowiednim służbom, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny do 1500 zł. Jeżeli wykroczenie spowodowało niepotrzebną czynność, można orzec nawiązkę do wysokości 1000 złotych.

kg

Jest porozumienie

Podwyżki dla pracowników poczty

Wynagrodzenia w Poczcie Polskiej wzrosną średnio o ponad 226 zł miesięcznie. Zarząd spółki podpisał ze związkowcami porozumienie o wzroście pensji.

- Porozumienie to kolejny element systematycznego wzrostu wynagrodzeń w Poczcie Polskiej oraz kompromis uwzględniający oczekiwania pracowników i możliwości finansowe firmy, w tym jej stabilność finansową - zaznaczał prezes Przemysław Sypniewski. - Zarządowi spółki zależy na tym, aby firma była dobrym i cenionym pracodawcą, który oprócz coraz wyższych stawek oferuje jasne zasady wynagradzania, umowy o pracę, regularnie wypłacane premie miesięczne, coroczne trzynastki, dodatek za staż pracy w firmie oraz benefity wypłacane w ramach Funduszu Świadczeń Socjalnych – dodał. Podwyżki obejmą nie tylko pocztowców z najniższym uposażeniem, lecz wszystkie osoby, których pensja zasadnicza nie sięga 5 tys. zł brutto. Dotyczy to ok. 77 tys. z prawie 80 tys. pracowników Poczty Polskiej. Większych wypłat pracownicy mogą się spodziewać do 10 września - z obliczoną na nowych zasadach pensją za sierpień przyjdą też wyrównania za czerwiec i lipiec.

kg

Na podbój Spitsbergenu

Częstochowska wyprawa polarna

Dokończenie ze str. 1

Idea wyprawy narodziła się w umyśle Krzysztofa „El Bianco" Bociągi. To właśnie on, nazywany legendą polskiej speleologii i alpinizmu, oczarował pozostałych uczestników barwnymi opowieściami o niekończącym się dniu polarnym, ogromnych lodowcach, o niebezpiecznych spotkaniach z niedźwiedziami polarnymi i całym ogromie nietkniętej przez człowieka, urzekającej w swojej surowości, arktycznej faunie i florze tej surowej wyspy w archipelagu Svalbard. Do wyprawy przygotowywano się miesiącami – gromadzenie specjalistycznego sprzętu, hartowanie ciała i ducha stały się kluczem do spełnienia marzeń.

Cel jest śmiały - opłynąć jachtem Spitsbergen. Dotychczas niewielu udało się go zrealizowało. Poza tym zaplanowano też działa na lądzie – między innymi zdobycie szczytu Monacofiellet - najwyższego na bezludnej wyspie Ziemia Księcia Karola.

Załogę tworzą ludzie nieprzypadkowi. Pasjonaci ekstremalnych wypraw, żądni przygód i odkrywania nieznanego. Na jachcie zameldowali się:

- Krzysztof „El Bianco" Bociąga - alpinista, spelolog, podróżnik, gawędziarz,
- Artur Bergier - kapitan jachtu, człowiek mórz i oceanów,
- dr Ewa Wojtyna - ratownik i lekarz wyprawy,
- Tomasz Sieniawski - ratownik GOPR, podróżnik, instruktor jazdy samochodami terenowymi, miłośnik gór, fotograf,
- Stanisław Jurkowski - starszy oficer, podróżnik,
- Gerard Wawrzak - oficer wachtowy, podróżnik
- Paweł Kiciński - kucharz okrętowy, podróżnik, żeglarz
- Jan Dawid - starszy marynarz, komunikacja satelitarna.

Załoga płynie jachtem „Berg". - To na jego pokładzie, pod dowództwem doświadczonego wilka morskiego - kapitana Artura Bergiera, będziemy przemierzać lodowate wody. Przed nami około 800 mil morskich (1500 km) po lodowatych wodach morza Arktycznego – mówi Krzysztof „El Bianco" Bociąga, inicjator akcji. - Chłód, wiatr, śnieg i lód będą robiły wszystko, żebyśmy poczuli na własnej skórze co oznacza życie za kręgiem polarnym. Wiedzieliśmy, że musimy być dobrze przygotowani na to arktyczne spotkanie – dodaje. Wyprawa swoją przygodę rozpoczęła w piątek 27 lipca. Na osiągnięcie zamierzonych celów dała sobie czas 17 sierpnia. Trzymamy kciuki!

kg

W 1596 roku na statku „Disocovery" płynął Willem Barents, wielki i znany podróżnik w celu odkrycia przejścia Północno-Wschodniego do Indii przez wody Oceanu Arktycznego. Dopływając do 80 11' szerokości geograficznej północnej zauważył niegościnne, zdradliwe brzegi nowego lądu najeżone górami, z przeogromną ilością zdradliwych podwodnych skał. Odkrytemu lądowi nadał więc nazwę Spitsbergen, co można tłumaczyć „Kraj Ostrych Gór". Ze względu na dobrą lokalizację stał się on z czasem bazą dla wielorybników i łowców fok. Po wytrzebieniu większości wielorybów na lądzie zaczęli się pojawiać traperzy polujący na niedźwiedzie, lisy i renifery dla ich skór. Na przełomie XIX i XX wieku motywacją do dalszej eksploatacji Spitsbergenu okazało się odkrycie złóż węgla kamiennego. 9 lutego 1920 roku w Wersalu podpisano Traktat Spitsbergeński, na mocy którego Norwegia uzyskała zwierzchnictwo terytorialne nad archipelagiem. Od tej pory zaczyna się nowa karta w historii tej wyspy. Przeminęły czasy łowców wielorybów, fok, traperstwo jest raczej formą relaksu niż utrzymania się, a z licznych kopalni pozostały tylko trzy, dwie norweskie (w Longyearbyen i Sveagruva) i jedna rosyjska (w Barentsburgu). Praktycznie z tymi trzema rejonami wiąże się działalność człowieka w tym rejonie.

Ponieważ Spitsbergen zlokalizowany jest na północ od koła podbiegunowego to występują tu odmienne warunki świetlne niż w strefach umiarkowanych. Najbardziej typowym zjawiskiem jest dzień i noc polarna. Dzień polarny trwa na archipelagu około 120 dni. Noc polarna nie jest tak straszna jakby się mogło zdawać. Bardzo efektownym i urozmaicającym ciemności elementem są piękne zorze polarne.

Klimat Spitsbergenu jest w miarę łagodny jak na Arktykę. Średnia roczna temperatura z ostatniej połowy wieku wynosi -7 C a ekstremalne zanotowane temperatury to -46 C i +21 C. Należy pamiętać, że Spitsbergen to jednak dzika i niebezpieczna Arktyka. Pogoda zmienia się gwałtownie, skuter może się popsuć w terenie (a godzina jazdy na skuterze to dzień drogi pieszo), lód na fiordzie może się załamać, w górach zejść lawina, na morzu podczas żeglowania przyjść sztorm, a jesienią nadejść gwałtowna odwilż i zatopić wnętrza lodowca.

Ponad połowa powierzchni Spitsbergenu pokryta jest lodem. Lodowce rozwinięte są szczególnie w północno-wschodniej części. Zachodnią część Spitsbergenu budują góry. W większości są to wzniesienia o płaskich szczytach i stromych zboczach. Na zboczach takich gór częste są formy osuwiskowe w postaci piargów. Góry południowego Spitsbergenu mają charakter alpejski. Trzeba być więc przygotowanym na wszystko i liczyć często na siebie i towarzyszy oraz to, co się wzięło ze sobą...

Informacje na podstawie: http://www.geozeta.pl/artykuly,Arktyka,399

Uwaga!

Niebezpieczna roślina

W ciepłe i słoneczne dni chętnie spacerujemy na po łąkach i lasach. Na naszej drodze może jednak stanąć... barszcz Sosnowskiego – bardzo niebezpieczna roślina.

Barszcz Sosnowskiego został sprowadzony do Polski z Kaukazu w latach 70 jako roślina pastewna. Z czasem okazał się jednym z najgroźniejszych chwastów. Dorasta do wysokości 3-5 metrów wytwarzając charakterystyczny baldach nasienny oraz rozetę liściową z dużymi liśćmi osadzonymi na długich ogonkach pokrytych brązowymi włoskami. Jest on zaliczany do roślin inwazyjnych i występuje na terenie całej Polski. Najczęściej barszcz Sosnowskiego spotkać można wzdłuż strumieni wodnych, na skarpach rowów, na obrzeżach pól i lasów oraz na łąkach i pastwiskach. Wyglądem przypomina koper z charakterystycznymi białymi kwiatami zebranymi w duży baldach i łodygami pokrytymi purpurowymi plamkami.

Najbardziej niebezpieczne są wydzielane przez roślinę olejki eteryczne, które w kontakcie ze skórą powodują poważne, bardzo bolesne oparzenia. To za sprawą furanokumaryny, toksycznej substancji występującej we wszystkich częściach rośliny, która pełni funkcję obronną głównie przed małymi zwierzętami żywiącymi się roślinami. Jednak narażeni na atak barszczu są wszyscy przebywającymi

w miejscu jego występowania – do poparzenia może dojść nawet bez kontaktu z rośliną.

Barszcz Sosnowskiego najlepiej zatem omijać z daleka. Jest on szczególnie niebezpieczny w czasie suchych i ciepłych dni. Wówczas związek furanokumaryny najbardziej intensywnie wydziela się przez liście. W przypadku wielkich skupisk roślin, może on przeniknąć do układu oddechowego powodując poparzenia i zatrucie organizmu. Po dotknięciu na wystawionej na słońce skórze pojawiają się trudno gojące się rany i białe plamy. Do rośliny więc najlepiej w ogóle się nie zbliżać. A jeśli ktoś będzie miał z nią kontakt, należy natychmiast zgłosić się do lekarza.

Wśród objawów u osób mających kontakt z barszczem wymienia się: nudności, wymioty, bóle głowy, a także obrażenia układu oddechowego, oczu, a nawet wstrząs anafilaktyczny. Wskazuje się również na możliwość wpływu toksycznych związków na powstawanie nowotworów skóry.

W Polsce barszcz Sosnowskiego rośnie w każdym województwie, jego populacja z roku na rok wzrasta. Roślina ta jest bowiem inwazyjna i bardzo trudna do zwalczania, łatwo się rozprzestrzenia i powoduje degradację środowiska przyrodniczego. Dodatkowo, ma dużą zdolność do regeneracji, jest odporna na wiele środków do zwalczania chwastów i bardzo łatwo się rozmnaża - pojedyncza roślina wytwarza przeciętnie kilkadziesiąt tysięcy nasion, które mają zdolność do kiełkowania przez 5 lat! Wszystko to sprawia, że zwalczanie barszczu jest bardzo trudne i wymaga systematycznych działań realizowanych przez kilka lat.

kg

Jak postępować w przypadku poparzenia:

- w przypadku bezpośredniego narażenia/ kontaktu na działanie barszczu Sosnowskiego w jak najkrótszym czasie przemyj skórę letnią wodą z mydłem tak, by usunąć z jej powierzchni sok rośliny. Ponadto zaleca się umyć wszystkie przedmioty i uprać odzież, która miała kontakt z barszczem,
- jeżeli pojawiły się pęcherze surowicze, ale nie doszło do ich rozerwania, można zastosować miejscowo maści (kremy) kortykosteriodowe,
- w przypadku kontaktu oczu z rośliną należy je przemyć dokładnie wodą, chronić przed światłem i skonsultować z okulistą,
- nie dotykaj zmienionych miejsc na skórze, stosuj na nie chłodne okłady z lodu, a dobór środków farmakologicznych skonsultuj z lekarzem,
- w przypadku silnego poparzenia i występujących problemów oddechowych wezwij pogotowie ratunkowe,
- niezależnie od stopnia nasilenia objawów – należy unikać ekspozycji na światło słoneczne (nawet w przypadku braku objawów przynajmniej przez 48 godzin).

Pamiętaj!

Zawsze możesz sprawdzić miejsce występowania barszczu Sosnowskiego w Polsce w bazie online, która liczy blisko 3000 lokalizacji. Z kolei w przypadku jeśli zauważysz barszcz Sosnowskiego zgłoś to pod całodobowy numer alarmowy straży miejskiej 986.

ZAKŁAD ORTOPEDYCZNY
SKLEP ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNEGO, REHABILITACYJNEGO i MEDYCZNEGO
W ofercie m.in.:
- protezy kończyn dolnych i górnych,
- gorsety,
- kołnierze,
- aparaty
- oraz inne art. ortopedyczne i sprzęt rehabilitacyjny

Częstochowa
Zakład Ortopedyczny, ul. Augustyna 42 tel. (34) 368 06 14 | Sklep, ul. Nowowiejskiego 24 tel. (34) 368 32 91

KARBOKSYTERAPIA
Laser DeLux Kosmetyka Laserowa
199 zł POJEDYNCZY ZABIEG
169 zł ZA ZABIEG PRZY ZAKUPIE 6 ZABIEGÓW
159 zł ZA ZABIEG PRZY ZAKUPIE 10 ZABIEGÓW
BIO-REWITALIZACJA
BLIZNY I ROZSTĘPY
CELLULIT
SKÓRA GŁOWY
OKOLICA OCZU
TKANKA TŁUSZCZOWA
WIOTKOŚĆ SKÓRY
ŁUSZCZYCA
www.laserdelux.pl
Laser DeLux® CZĘSTOCHOWA ul. Dąbrowskiego 15 , tel. +48 518 290 740

Dobra wiadomość dla cyklistów

Kolejna ścieżka rowerowa wzdłuż al. Jana Pawła II

Ta wiadomość powinna ucieszyć częstochowskich miłośników rowerów. Wzdłuż alei Jana Pawła II – na odcinku ul. Wilsona i al. Armii Krajowej – ma powstać kolejna ścieżka rowerowa. Jeśli MZDiT rozstrzygnie przetarg, inwestycja zakończy się z końcem października.

Przy al. Jana Pawła II powstanie nie tylko ścieżka rowerowa – roboty będą dotyczyć także budowy chodnika i zatoki autobusowej na przystanku. - Inwestycja zacznie się usunięcia obecnych nawierzchni. Przewiduje się więc frezowanie nawierzchni bitumicznej – mające na celu jej usunięcie (wraz z wywozem materiału z rozbiórki), rozebranie starych nawierzchni (z klinkieru drogowego, mieszanek mineralno-bitumicznych i kostki betonowej) i istniejących krawężników – mówi Marcin Breczko, z biura prasowego magistratu. - W obrębie zatoki powstanie betonowa ława pod krawężniki. Podłoże pod warstwy konstrukcyjne nawierzchni będzie wyprofilowane, zagęszczone i ustabilizowane. W obrębie zatoki planuje się też m.in. mechaniczne czyszczenie nawierzchni drogowej ulepszonej (bitum) oraz odtworzenie nawierzchni przy zatoce za pomocą grysowych mieszanek mineralno-bitumicznych. W zakresie chodnika inwestycja obejmie m.in. mechaniczne wykonanie koryta, profilowanie i zagęszczenie podłoża, ułożenie podbudowy z kruszywa łamanego, ławy pod obrzeża betonowe oraz samych obrzeży. Nawierzchnię nowego chodnika będą stanowić kostki betonowe na podsypce cementowo-piaskowej – wyjaśnia.

Prace przy samej ścieżce rowerowej rozpocznie mechaniczne wykonanie koryta, ułożenie warstwy odcinającej (która uniemożliwi przenikanie cząstek podłoża do warstw leżących powyżej), podbudowy z kruszywa łamanego i krawężników. Nawierzchnię ścieżki będą stanowić mieszanki mineralno-bitumiczne grysowe z asfaltową warstwą ścieralną.

Powstaną też studzienki ściekowe z gotowych elementów oraz kanały z rur PVC. Całości robót dopełni obsianie trawnika.

Jeśli uda się wyłonić wykonawcę tych prac, MZDiT chce sfinalizować je do końca października tego roku.

kg

Aeroklub wystąpił o wydanie certyfikatu

„Rudniki" będą lotniskiem publicznym?

Aeroklub Częstochowski wystąpił o wydanie dla lotniska w Rudnikach certyfikatu użytku publicznego. Kontrola w tej sprawie została przeprowadzona w połowie lipca.

Pierwszy etap przeprowadzonej certyfikacji, przez inspektorów Urzędu Lotnictwa Cywilnego, obejmował ocenę dokumentów, a także przegląd instrukcji wykonawczych.

Po zakończeniu pierwszej części, zostały przeprowadzone szczegółowe audyty, które obejmowały indywidualne kontrole obszarów funkcjonalnych lotniska, mających bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo operacji lotniczych. - Zespół certyfikujący pozytywnie ocenił Lotnisko Rudniki, co bardzo nas cieszy – podkreślają przedstawiciele lotniska w Rudnikach. - Kontrola kosztowała Aeroklub Częstochowski mnóstwo wysiłku, jednak wysiłek ten bardzo się opłacił. Cały proces wiąże się z ogromnym nakładem finansowym i masą pracy, ale jest to konieczne aby Aeroklub Częstochowski rozwijał się i mógł spełniać swoje cele statutowe – podsumowują.

kg

Status „lotnisko publiczne o ograniczonej certyfikacji" pozwala na:

- dostęp dla każdego zainteresowanego użytkownika do lotniska
- możliwość wykorzystywania go w zarobkowym transporcie lotniczym w lotach międzynarodowych. Nie chodzi już o rozkładowe połączenia linii lotniczych, ale o chociażby usługi air-taxi, gdzie lot związany jest z przekroczeniem granicy państwowej
- zwolnienie z podatku od nieruchomości.

Coroczne obchody

Policjanci świętowali w centrum miasta

Kilkuset funkcjonariuszy wzięło udział w tegorocznych obchodach Święta Policji. Uroczystości związane z tym wydarzeniem odbyły się na placu Biegańskiego.

W tegorocznych obchodach, oprócz policjantów z Częstochowy, uczestniczyli przedstawiciele parlamentu, władz województwa, miasta, powiatu, Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach, strażacy oraz mieszkańcy miasta. Obecni także będą pracownicy cywilni, którzy każdego dnia wspierają trudną policyjną służbę. Podczas uroczystości wręczono akty nominacyjne na wyższe stopnie służbowe. Awanse uzyskało 248 policjantów z Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie i 31 policjantów z Samodzielnego Pododdziału Prewencji Policji. Stróże prawa otrzymali je z rąk insp. Piotra Kuci, mł. insp. Dariusza Atłasika i mł. insp. Dariusza Kondasa.

Częstochowscy policjanci złożyli też kwiaty na grobie st. post. Tomasza Trejty, który 21.11.2013 roku zginął w wypadku samochodowym podczas służby prowadząc radiowóz oraz st. asp. Adama Pichity z Komisariatu III Policji w Częstochowie, który zmarł 2 grudnia 2017 roku. Kwiaty złożone zostały również na grobie i pod pomnikiem upamiętniającym starszego posterunkowego Policji Państwowej Władysława Krzyżanowskiego. Funkcjonariusz ten został postrzelony w 1935 roku w trakcie pościgu za przestępcami w Przymiłowicach w gminie Olsztyn.

Wydarzeniu na placy Biegańskiego towarzyszył koncert w wykonaniu orkiestry z Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach. Policjanci z wydziałów prewencji oraz ruchu drogowego przygotowali natomiast specjalne stoisko promocyjne. Dzieci mogły zobaczyć z bliska radiowozy, motocykle oraz psy policyjne. Mundurowi wręczali maluchom kolorowanki i odblaski. Na stoisku znajdował się także punkt informacyjny dla chętnych do wstąpienia w szeregi policji.

kg

róć do sklepu

Butelkowa woda z bakterią coli!

Dokończenie ze str. 1

Jak wynika z komunikatu opublikowanego przez Główny Inspektorat Sanitarny, firma Drink Food wycofuje z obrotu niegazowaną wodę źródlaną „Józefowianka" oraz niegazowaną wodę źródlaną „Świętokrzyska". Chodzi o butelki 1,5- oraz 0,5-litrowe.

Poniżej lista produktów wraz z numerem partii wycofanych z obrotu:

- woda źródlana niegazowana Józefowianka 1,5l, numer partii: 051264, termin przydatności do spożycia: 05.2019
- woda źródlana niegazowana Józefowianka 1,5l, numer partii: 051265, termin przydatności do spożycia: 05.2019
- woda źródlana niegazowana Józefowianka 1,5l,numer partii: 051272, termin przydatności do spożycia: 06.2019
- woda źródlana niegazowana Józefowianka 0,5l, numer partii: 051291, termin przydatności do spożycia: 06.2019
- woda źródlana niegazowana Józefowianka 0,5l, numer partii: 051292, termin przydatności do spożycia: 06.2019
- woda źródlana niegazowana Józefowianka 1,5l, numer partii: 051299, termin przydatności do spożycia: 06.2019
- woda źródlana niegazowana Świętokrzyska 1,5l, numer partii: 051300, termin przydatności do spożycia: 06.2019
- woda źródlana niegazowana Józefowianka 1,5l, numer partii: 051301, termin przydatności do spożycia: 06.2019
- woda źródlana niegazowana Józefowianka 0,5l, numer partii: 051331, termin przydatności do spożycia: 06.2019
- woda źródlana niegazowana Świętokrzyska 1,5l, numer partii: 051273. termin przydatności do spożycia: 06.2019
- woda źródlana niegazowana Świętokrzyska 0,5l, numer partii: 051330, termin przydatności do spożycia: 06.2019
- woda źródlana niegazowana Świętokrzyska 0,5l, numer partii: 051293, termin przydatności do spożycia: 06.2019

Z uwagi na potencjalne zagrożenie dla zdrowia wody o wskazanych numerach partii nie należy spożywać. Najlepiej zwrócić ją w miejscu zakupu. Można też wysłać na adres producenta podany na etykiecie. Informacje na ten temat zostały zamieszczone na stronie internetowej producenta: http://drinkfood.pl/aktualnosci

kg

Afera

Został ambasadorem, a mimo to głosował

Konrad Głębocki, po tym jak został mianowany ambasadorem Polski we Włoszech, wziął udział w ponad 170 głosowaniach sejmowych. A prawo zabrania łączenia tych dwóch funkcji...

Przypomnijmy, na początku czerwca minister Jacek Czaputowicz wręczył w imieniu Prezydenta RP nominacje nowym polskim ambasadorom. Wśród nich był między innymi pochodzący z Częstochowy Konrad Głębocki.

Po mianowaniu Głębocki brał czynny udział w głosowaniach w Sejmie, mimo że prawo zabrania łączenia tych dwóch funkcji.

Głos w sprawie postanowiła zabrać Kancelaria Sejmu. – W odpowiedzi na komentarze i doniesienia medialne w sprawie mianowania posła Konrada Głębockiego na ambasadora w Republice Włoskiej oraz udziału parlamentarzysty w głosowaniach, Kancelaria Sejmu oświadcza, że sprawa ma charakter złożony, ale jednocześnie w każdym z jej aspektów, działania Marszałka Sejmu, a także urzędników sejmowych, były zgodne z obowiązującymi procedurami i miały na celu wyjaśnienie spraw - przede wszystkim faktycznego stanu prawnego – czytamy.

Kancelaria zaznacza, że do mianowania doszło 5 czerwca. Parlamentarzysta został o tym poinformowany 19 czerwca, zaś Kancelaria Sejmu – 25 czerwca.

– Biorąc po uwagę fakt, że poseł brał udział w głosowaniach w pierwszej połowie czerwca, czyli już po mianowaniu, skierowano wniosek do Biura Analiz Sejmowych o sporządzenie opinii prawnej nt. wygaśnięcia mandatu posła, który w trakcie kadencji został mianowany na stanowisko ambasadora. Wobec zaistniałej sytuacji o stosowne wyjaśnienia wynikłego opóźnienia wystąpił również Szef Kancelarii Sejmu do swojego odpowiednika z Kancelarii Prezydenta – wyjaśnia Kancelaria.

Z przygotowanego przez sejmowych ekspertów z BAS dokumentu wynika, że w świetle kodeksu wyborczego należy przyjąć, że mianowanie posła ambasadorem oznacza „ex lege" utratę mandatu poselskiego z dniem powierzenia mu funkcji, a zatem zmiany jego statusu prawnego na skutek aktu mianowania.

– Nabycie statusu ambasadora na gruncie uregulowań konstytucyjnych oraz przepisów ustawy o służbie zagranicznej następuje z datą mianowania, a zatem wydania przez Prezydenta postanowienia. W konsekwencji za datę powierzenia funkcji ambasadora należy uznać dzień wydania przez Prezydenta postanowienia w przedmiocie mianowania posła Konrada Głębockiego ambasadorem w Republice Włoskiej, tj. 5 czerwca 2018 r. W tym też dniu mandat posła wygasł z mocy prawa – wskazano w opinii.

Dokument przedstawiono 29 czerwca. Na jego podstawie Marszałek Sejmu 2 lipca wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatu posła Konrada Głębockiego. Kancelaria podkreśla, że udział parlamentarzysty w głosowaniach po mianowaniu na stanowisko ambasadora nie oznacza zakwestionowania ostatecznych wyników głosowań. Dla decyzji podejmowanych wówczas przez Izbę głos ten nie był decydujący, ani przeważający, zatem wszystkie efekty prac Sejmu z tego okresu pozostają aktualne.

kg

Od przyszłego roku

Mniejszy ZUS dla małych firm

Od przyszłego roku małe firmy nie będą już płacić każdego miesiąca ponad 1200 zł na ZUS. Za sprawą rozwiązania przyjętego przez rząd, składki uzależnione będą od osiąganych przychodów. W efekcie przedsiębiorcy mogą zaoszczędzić nawet kilkaset złotych więcej.

Obecnie przedsiębiorcy, niezależnie od wielkości przychodu, płacą taką samą składkę ZUS. Dzięki planowanym zmianom, osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą, których przeciętne miesięczne przychody nie przekraczają 2,5-krotności minimalnego wynagrodzenia (w 2018 r. jest to 5 250 zł), będą mogły płacić obniżone, proporcjonalne do przychodu składki na ubezpieczenie społeczne.

Oszczędności przedsiębiorcy będą zatem zależeć od jego rocznego przychodu. Dla przykładu – przedsiębiorca, którego miesięczny przychód wynosi tyle, ile minimalne wynagrodzenie, obecnie płaci miesięcznie do ZUS 1232,16 zł, czyli ponad połowę swojego przychodu. Po zmianach, składka ZUS przedsiębiorcy wyniesie niecałe 660 zł. Firmy, które osiągną wyższe przychody, będą płacić składki według obecnych zasad.

Wysokość przychodu to jednak nie jedyny warunek skorzystania z nowej preferencji. Ustawa wyraźnie określa warunki:

- uzyskiwanie przychodu nieprzekraczającego w ciągu roku kalendarzowego 30-krotności minimalnego wynagrodzenia (w przypadku rozpoczęcia lub zawieszenia działalności gospodarczej w ciągu roku kalendarzowego, limit przychodów ulega proporcjonalnemu zmniejszeniu);
- niekorzystanie równocześnie z preferencyjnej podstawy wymiaru składek dla osób rozpoczynających działalność gospodarczą (tzw. mały ZUS);
- prowadzenie pozarolniczej działalności gospodarczej w poprzednim roku kalendarzowym przez min. 60 dni;
- niewykonywanie pozarolniczej działalności gospodarczej na rzecz byłego pracodawcy.

Z proponowanych zmian skorzysta prawie 200 tys. małych firm. Wiele z nich działa w mniejszych miastach i powiatach z ciągle jeszcze stosunkowo wysokim bezrobociem. Obniżenie składki ZUS ma poprawić ich rentowność i perspektywy rozwoju. Obecnie prawie 60 tys. przedsiębiorców rocznie wypada z systemu zabezpieczenia społecznego właśnie z powodu nieosiągnięcia odpowiedniej skali lub rentowności biznesu.

Planowane zmiany mają pomóc również ograniczyć szarą strefę oraz pobudzić aktywność zawodową i przedsiębiorczość. Przedsiębiorcy, którzy skorzystają z nowych rozwiązań otrzymają w rzeczywistości ekwiwalent obniżki podatków. Nowe przepisy zaczną obowiązywać od 1 stycznia 2019 r.

kg

SZUKASZ PRACY?
ZAPRASZAMY DO NOWO OTWARTEGO BIURA REKRUTACYJNEGO
W CZĘSTOCHOWIE!
Exact Systems AAS CRS
MEMBERS OF EXACT SYSTEMS GROUP

POSZUKUJEMY
KONTROLERÓW JAKOŚCI
PRACOWNIKÓW PRODUKCJI
ORAZ OPERATORÓW WÓZKÓW WIDŁOWYCH
CZĘSTOCHOWA, AL. WOLNOŚCI 22
(między dworcem PKP a PKS)
Szczegółowe informacje pod nr tel.: 725 253 107, 725 257 889

Gdy mama nie może

Ojcowie na urlopie to rzadkość

471,2 tys. osób skorzystało z urlopów dla rodziców – rodzicielskiego, macierzyńskiego i ojcowskiego – w okresie od stycznia do czerwca tego roku. Zdecydowana większość z nich to kobiety. Z kolei z urlopu ojcowskiego skorzystało ponad 82 tys. mężczyzn.

Po narodzinach dziecka rodzice mogą skorzystać z dwóch rodzajów płatnego urlopu. Są to: urlop macierzyński i urlop rodzicielski. Dodatkowo tylko mężczyznom przysługują 2 tygodnie pełnopłatnego urlopu ojcowskiego.

Dwutygodniowy urlop ojcowski przysługuje ojcom dzieci niezależnie od urlopu rodzicielskiego. Mogą wykorzystać go w ciągu 2 lat od narodzin dziecka. Urlop ojcowski można podzielić na dwie części i skorzystać z niego w dowolnie wybranym przez siebie momencie, uwzględniając wiek dziecka.

Od początku roku do czerwca z urlopów rodzicielskich skorzystało 277,2 tys. osób. Mężczyźni stanowili niespełna jeden procent tej grupy – na urlop rodzicielski poszło 2,5 tys. ojców.

Od 2 stycznia 2016 r. obowiązują dwa rodzaje urlopów związane z narodzinami dziecka: urlop macierzyński (20 tygodni) oraz urlop rodzicielski (32 tygodnie). To razem 52 tygodnie. Pierwsze 14 tygodni urlopu macierzyńskiego przeznaczone jest wyłącznie dla matki. Resztą urlopu rodzice mogą dzielić się między sobą.

Z urlopu rodzicielskiego można skorzystać bezpośrednio po urlopie macierzyńskim, jednorazowo lub w maksymalnie 4 częściach. Rodzice mają czas na jego wykorzystanie aż do zakończenia roku kalendarzowego, w którym dziecko skończy 6 lat. Pracodawca nie może odmówić rodzicowi urlopu, ani zwolnić go w jego trakcie.

kg

WULKAN ODLEWNIA ŻELIWA S.A.
zatrudni pracowników na stanowiskach:
SZLIFIERZ ODLEWÓW oraz PRACOWNIK PRODUKCJI
Oferujemy:
- atrakcyjne wynagrodzenie,
- stabilne zatrudnienie,
- pakiet socjalny.
CV zawierające zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów rekrutacji prosimy przesyłać na adres:
rekrutacja@wulkansa.com.pl
tel. 34 361 55 47
lub składać osobiście pod adresem:
Odlewnia Żeliwa Wulkan SA, ul. Tartakowa 31/33 Częstochowa

Konferencja w Częstochowie

Od elektromobilności nie ma odwrotu

O zaletach, jakie niesie za sobą elektromobilność, czyli ograniczeniu niskiej emisji, powstaniu nowych miejsc pracy i rozwoju polskiej gospodarki, rozmawiali uczestnicy konferencji „Częstochowski Dzień Elektromobilności". Obok prezentacji i dyskusji dodatkową atrakcją dla uczestników była możliwość skorzystania z jazdy próbnej samochodem elektrycznym.

Z każdym rokiem ceny aut elektrycznych spadają. Badania nie pozostawiają złudzeń - pojazdów elektrycznych będzie coraz więcej i będą coraz bardziej dostępne. Jak podaje agencja Bloomberg, w 2026 r. ich cena będzie niższa niż tradycyjnych samochodów. Analitycy przewidują też, że za około 10 lat flota elektryków liczyć będzie około 35 milionów. Zmiany zajdą też na polskim rynku, o czym rozmawiano w ten piątek, w Częstochowie, mieście, które przygotowuje się na elektromobilną rewolucję.

– Jako Fundacja Promocji Pojazdów Elektrycznych wspieramy rozwój elektromobilności, zauważając korzyści, jakie ze sobą niesie. Elektromobilność to czystsze powietrze, rozwój gospodarczy i nowe miejsca pracy – na przykład w zakładach produkujących elektryczne autobusy. Z naszych danych wynika, że już w 2020 r. 20% autobusów sprzedawanych na potrzeby transportu publicznego, mogą stanowić autobusy napędzane energią elektryczną – mówił w trakcie Częstochowskiego Dnia Elektromobilności Marcin Korolec, Prezes Fundacji Promocji Pojazdów Elektrycznych.

W trakcie spotkania w Częstochowie, jego uczestnicy mieli okazję odbyć jazdę testową autem elektrycznym BMW i3 i na własnej skórze przekonać się, jak wiele radości może ona sprawić. Dodatkową atrakcją były warsztaty, w trakcie których można było zaprojektować własną sieć stacji ładowania pojazdów elektrycznych. Rozbudowa infrastruktury punktów ładowania była też tematem poruszanym w trakcie debaty eksperckiej. – Fortum oferuje nowoczesne i ekologiczne rozwiązania energetyczne dla miast. Prężnie działamy w Częstochowie i innych miastach, wspierając rozwój elektromobilności. Chcemy dzielić się naszym bogatym doświadczeniem, które wynieśliśmy z Norwegii, jedynego kraju z masowym rynkiem samochodów elektrycznych – mówił w trakcie spotkania w Częstochowie Jacek Ławrecki, rzecznik prasowy Fortum w Polsce.

Jak wskazywali eksperci, rozwój elektromobilności w Polsce, to korzyści wykraczające poza obszar transportu. Poza możliwością ograniczenia emisji zanieczyszczeń do atmosfery może też dać nowe miejsca pracy oraz napędzić rozwój polskiej gospodarki. Co więcej, jak przekonali się uczestnicy spotkania w Częstochowie, jazda autem elektrycznym jest dynamiczna i daje mnóstwo radości.

Organizatorem konferencji była Fundacja Promocji Pojazdów Elektrycznych we współpracy z firmą Fortum, Wydziałem Funduszy Europejskich i Rozwoju Urzędu Miasta Częstochowy oraz BMW Polska.

Nowe wyposażenie

Zielona pracownia w Olsztynie

Pracownia biologiczna w Szkole Podstawowej w Olsztynie zostanie wyposażona w pomoce dydaktyczne oraz sprzęt multimedialny. Gmina pozyskała bowiem dofinansowanie z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach w ramach czwartej edycji konkursu pn.: „Zielona Pracownia 2018".

W ramach konkursu dofinansowano te projekty, które wyróżniły się kreatywnością i pomysłowością w sposobie zagospodarowania pracowni oraz w znaczny sposób wpłyną na polepszenie warunków nauczania.

Przy ocenie wniosków zwracano uwagę na dostosowanie pomocy dydaktycznych oraz wyposażenia pracowni do różnych grup wiekowych uczniów. Istotnym kryterium wyboru był także pomysł na zagospodarowanie pracowni, jej funkcjonalność, wykorzystanie przestrzeni, kreatywność i pomysłowość w sposobie zaproponowanych rozwiązań.

Zielona pracownia powstanie w Szkole Podstawowej w Olsztynie na potrzeby nauk przyrodniczych i biologicznych, co wpłynie pozytywnie na poprawę zaplecza techno-dydaktycznego szkoły, a także zachęci i zainspiruje uczniów do zgłębiania nauk przyrodniczo – biologicznych poprzez rozwijanie praktycznych umiejętności. - Cieszymy się że projekt na wyposażenie Szkoły Podstawowej w Olsztynie został oceniony pozytywnie i wybrano go do dofinansowania. Z nowej sali uczniowie będą mogli korzystać już od nowego roku szkolnego. – mówi wójt Gminy Olsztyn, Tomasz Kucharski.

Całkowita wartość projektu to 36 200 zł, dotacja z WFOŚiGW wyniesie 28 956,38 zł, pozostałą część będą stanowić środki własne gminy.

Konkurs Eco-Miasto

Które miasta są najbardziej ekologiczne?

Trwa nabór wniosków do szóstej edycji konkursu Eco-Miasto. Zgłoszenia w pięciu kategoriach można nadsyłać do 10 września.

Samorządy stanowią siłę napędową umożliwiającą wprowadzanie w życie zasad zrównoważonego rozwoju w skali lokalnej. To właśnie one są odpowiedzialne za budowę i utrzymywanie obiektów oraz tworzenie infrastruktury komunalnej w zakresie gospodarki opadami, transportu oraz gospodarki wodno-ściekowej. Muszą przy tym uwzględniać potrzeby mieszkańców oraz podnosić ich jakość życia, redukować zużycie energii i ograniczać zanieczyszczenia.

Wymiana doświadczeń między miastami, promowanie najlepszych i sprawdzonych rozwiązań, a także zaangażowanie w te działania mieszkańców to najlepszy sposób na wprowadzanie w życie zasad zrównoważonego rozwoju. Z takim założeniem powstał projekt ECO-MIASTO, którego organizatorem jest Ambasada Francji w Polsce.

Dlaczego warto wziąć udział?

Uczestnicząc w konkursie ECO-MIASTO, samorządy otrzymują możliwość promowania swoich działań na rzecz zrównoważonego rozwoju. Dzięki temu zyskuje wizerunek miast – nie tylko na poziomie ogólnopolskim, lecz także lokalnym, ponieważ ekologiczne projekty samorządów mogą stać się lepiej rozpoznawalne wśród mieszkańców. ECO-MIASTO stwarza również przestrzeń do wymiany doświadczeń między władzami miast, co sprzyja naśladowaniu dobrych praktyk.

Kategorie konkursu ECO-MIASTO 2018:

- gospodarka wodna
- efektywność energetyczna budynków
- mobilność zrównoważona
- zieleń miejska a jakość powietrza
- gospodarka o obiegu zamkniętym

W każdej kategorii jury wyłoni dwóch zwycięzców: jednego wśród dużych miast (powyżej 100 tys. mieszkańców) i jednego wśród małych miast (poniżej 100 tys.), a także przyzna wyróżnienia. Wszyscy mają równe szanse, niezależnie od wielkości! Każde miasto/gmina/związek międzygminny może startować w dowolnej ilości kategorii.

Międzynarodowa konferencja

Podsumowanie szóstej edycji projektu ECO-MIASTO odbędzie się podczas międzynarodowej konferencji, która odbędzie się w Centrum Zarządzania Innowacjami i Transferem Technologii Politechniki Warszawskiej w dniach 27-28 września.

Konferencja jest okazją do wymiany doświadczeń i dobrych praktyk w zakresie zrównoważonego rozwoju, dlatego doskonale wpisuje się w ideę projektu ECO-MIASTO. Podczas wydarzenia odbywa się również wręczenie nagród w konkursie ECO-MIASTO.

KALENDARZ EKOLOGICZNY 2018

SIERPIEŃ	
26	Światowy Dzień Psa (*National Dog Day*)
WRZESIEŃ: cały miesiąc: Akcja Sprzątania Świata, Dni miodu	
16	Międzynarodowy Dzień Ochrony Warstwy Ozonowej
16-22	Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu
18	Międzynarodowy Dzień Turystyki
18	Dzień Geologii
18	Światowy Dzień Monitoringu Wody
19	Dzień Dzikiej Fauny i Flory i Naturalnych Siedlisk
22	Europejski Dzień Bez Samochodu
22 lub 23	Pierwszy Dzień Jesieni
27	Światowy Dzień Turystyki
28	Światowy Dzień Morza

Kolumnę opracowała: kg

Dofinansowano ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach

Treści zawarte w publikacji nie stanowią oficjalnego stanowiska organów Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach

Życie w stylu fit

Od kilku lat ogarnęło nas sportowe szaleństwo. Siłownie i kluby fitness przeżywają oblężenie. Na chodnikach, w parkach i lasach, co rusz spotkać można biegaczy. Trenują zarówno młodsi, jak i starsi. Każdy chce być w dobrej kondycji dążąc do idealnej sylwetki. Moda na ciało fit – zdrowie, szczupłe z delikatnie zarysowanymi mięśniami nie słabnie.

Ćwiczyć warto nie tylko dla mody, która kiedyś przeminie. Aktywność fizyczna to przede wszystkim gwarancja dobrego samopoczucia i braku problemów fizycznych w późniejszym wieku.

Aby więc być fit należy regularnie uprawiać jakiś sport. Największym wyzwaniem jest tu... systematyczność. To właśnie ona jest gwarancją sukcesu – nie osiągniemy pięknej sylwetki i dobrej kondycji ćwicząc raz w tygodniu. Program dążenia do wymarzonych efektów należy odpowiednio zaplanować, nie robić nic na szybko i spontanicznie. Warto też odwiedzić lekarza w celu przeprowadzenia ogólnych badań. Dzięki temu dowiemy się, jaką dyscyplinę sportu możemy uprawiać. A w kwestii wyboru, gama jest tak bogata, że z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. To również bardzo ważne, ponieważ uprawiając sport, którego nie lubimy, trudno będzie wytrwać w dążeniu do dobrej kondycji. A opcji jest mnóstwo – zajęcia w klubach fitness, siłownia, szkoły tańca, basen, jogging, jazda na rolkach czy rowerze.

Poza systematycznością należy też pamiętać, aby nie przesadzić ze startem. Często jest tak, że pierwszemu treningowi poświęcamy nawet dwie godziny i przez kolejne trzy dni zmagamy się z zakwasami. Najzdrowsze będą trzy serie w tygodniu po 45 minut lub pięć po pół godziny. Na mniejsze zakwasy i tak możemy liczyć, bo mięśnie ruszone po raz pierwszy od dłuższego czasu będą produkować nadwyżkę kwasu mlekowego. Aby je zmniejszyć, najlepiej jest po każdym treningu wykonać rozciąganie tych partii mięśni, które ćwiczyliśmy, pić dużo wody w ciągu dnia, a po każdym treningu zjeść posiłek bogaty w węglowodany lub białko. Pomóc może również gorąca kąpiel.

Trenuj w domu!

Jeśli nie chcemy wydawać pieniędzy na siłownię, basen, czy klub fitness, ćwiczyć możemy również w domu. Trening wykonywany bez sprzętu, wyłącznie z obciążeniem własnego ciała to idealny sposób na utrzymanie formy czy powrót do niej. Nie obciążamy stawów niczym, z czym nie dawałyby sobie rady na co dzień.

Jedyne w co należałoby zainwestować to mata do ćwiczeń. Nie jest wskazane wykonywanie leżących ćwiczeń bezpośrednio na podłodze. Rozwiązaniem może być koc, ale jego minusem jest fakt, że będzie się ślizgał na podłodze. W domu możemy skutecznie walczyć z tłuszczykiem na brzuchu i boczkach kupując hula hoop – wystarczy najzwyklejsze kupione w markecie za kilka złotych (najwięcej efektu przynoszą te o dużej średnicy). Kółkiem możemy kręcić nawet codziennie podczas oglądania telewizji.

Zaletą domowego treningu jest też to, że można go wykonać wtedy, kiedy nam pasuje. To rozwiązanie szczególnie cenią ją osoby pracujące do późna i rodzice małych dzieci, którzy w dużym stopniu uzależnieni są od planu dnia swoich maluchów.

Jeśli ułożenie własnego zestawu ćwiczeń w domu sprawia nam trudności, warto skorzystać z zasobów portali internetowych. Znajdziemy setki filmików w polskimi i zagranicznymi trenerami, z którymi można trenować wybrane partie ciała o każdej porze dnia i nocy.

kg

Wykorzystaj to, co masz!

- **Ćwiczenia w domu z butelkami**
  - wznosy ramion na boki do wysokości barków,
  - wznosy ramion przodem,
  - wyciskanie ramion do góry.
- **Ćwiczenia w domu z krzesłem**
  - unoszenie tułowia na rękach tyłem do krzesła (ćwiczenie na tricepsy),
  - przyciąganie kolan do klatki piersiowej siedząc na krześle,
  - przyciąganie kolan do klatki piersiowej opierając się rękami na krześle.
- **Ćwiczenie w domu z poduszką**
  - unoszenie bioder w leżeniu na plecach z poduszką między kolanami (ćwiczenie dobre na cellulit).
- **Pompki na ścianie**
  Stań z nogami złączonymi w odległości około metra przed ścianą. Pchaj ciężar ciała na dłoniach rozstawionych trochę szerzej niż szerokość barków. Wykonaj ugięcie ramion do momentu, w którym będziesz prawie dotykał twarzą ściany, a następnie wyprostuj ręce. Zachowaj wyprostowaną sylwetkę.

Pizza na cieście kalafiorowym

Ciasto:

● 600 g kalafiora; ● 2 jajka; ● przyprawa do pizzy lub ulubione zioła typu oregano, bazylia

Na wierzch:

● ok. 10 pieczarek; ● chuda szynka z kurczaka, indyka; ● żółty ser ok. 4 plasterki; ● koncentrat pomidorowy lub własny sos do pizzy; ● przyprawy

PRZYGOTOWANIE:

Kalafiora ścieramy na tarce. Wrzucamy do garnka. Następnie zalewamy wodą do poziomu kalafiora (nie więcej) i gotujemy przez 8 minut. Przelewamy go przez sitko i wyciskamy, żeby był tak suchy, jak się da.

Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni.

Kalafiora wsypujemy do miski, dodajemy dwa jajka, sól, zioła i dokładnie mieszamy. Na blasze pokrytej papierem do pieczenia wysypujemy ciasto z kalafiora i lepimy okręg.

Wsadzamy do piekarnika na 15 minut. W tym czasie przygotowujemy składniki, które wylądują cieście. Po 15 minutach wyciągamy ciasto (nie wyłączamy piekarnika i podkręcamy temperaturę do 200 stopni), smarujemy je koncentratem lub sosem do pizzy i rzucamy składniki. Całość wkładamy do piekarnika na 12 minut. Smacznego!

Pełnoziarniste naleśniki z serkiem i pomarańczą

Ciasto:

● 3 łyżki (45g) mąki pszennej pełnoziarnistej; ● 3 łyżki (45g) mąki gryczanej; ● jajko (70g); ● 2,5 szklanki (500ml) mleka sojowego naturalnego (450ml); ● sól

Farsz:

● 7 łyżek (175g) serka białego naturalnego do smarowania; ● 2 pomarańcze (500g); ● 7 łyżek płatków migdałowych (70g)

WYKONANIE

Żółtko oddzielić od białka.

Białko ubić na sztywną pianę, dodać żółtko, następnie mleko, mąki, sól, wymieszać delikatnie na jednolitą masę.

Ciasto powinno mieć konsystencję śmietany. Jeżeli jest na gęste dolej wody. Może być gazowana, wtedy naleśniki będą pulchniejsze.

Pomarańcze przed obraniem szorujemy i parzymy. Każdy filecik pomarańczy obieramy z białych błonek.

Z ciasta smażymy na patelni bez tłuszczu 7 naleśników. Każdy naleśnik smarujemy serkiem, układamy kilka plasterków pomarańczy, posypujemy płatkami migdałowymi i zwijamy.

SMACZNEGO!!!

Na upały idealnie sprawdzą się koktajle. Ich przygotowanie nie jest skomplikowane.

Szczególnie polecam zestawienie:

- Kiwi + banan + kefir
- Truskawka + jagoda + kefir

Kamila

Dlaczego warto biegać?

Bieganie jest sportem właściwie dla każdego – oczywiście pod warunkiem, że nie ma żadnych zdrowych przeciwwskazań. Nie wymaga ogromnych nakładów finansowych, ani specjalnych warunków fizycznych. Jest to jeden z najprostszych – a zarazem najtańszych – sposobów na zachowanie zdrowia, zrzucenie zbędnych kilogramów, poprawienie kondycji i utrzymanie doskonałego samopoczucia. Poza tym to też idealna „broń" dla tych, którzy chcą nabrać pewności siebie.

Trudny początek

Nie ukrywajmy – początki są trudne. Chcemy biegać, jak najszybciej i jak najdłużej. Jeśli przez lata nie uprawialiśmy żadnego sportu to nasz organizm zapomniał, czym jest tego rodzaju wysiłek. Musimy więc go stopniowo przyzwyczajać do nowego, aktywnego trybu życia. Najgorzej jest jednak opuścić domowe zacisze, przekroczyć próg domu i... pokonać wewnętrznego lenia. Później jest już z górki.

Nie forsuj organizmu

Jeśli myślisz, że twoja kondycja jest w całkiem dobrej formie i zaczynając biegać jesteś w stanie pokonać dystans pięciu kilometrów bez najmniejszych problemów to prawdopodobnie jesteś w błędzie. Myślisz: pięć kilometrów to przecież nie jest tak dużo. Może i nie jest, ale schodząc prosto z kanapy tak się po prostu nie da. Pamiętaj, żeby każdy trening zacząć od rozgrzewki. Jej brak jest częstą przyczyną kontuzji i innych dolegliwości. Później nie ruszaj od razu „z kopyta". Zacznij od marszu, po kilkunastu metrach przejdź z kolei do truchtu.

Nie każdy jest maratończykiem

Musisz też zdać sobie sprawę z tego, że każdy kiedyś zaczynał i nie od razu stał się maratończykiem. To, że biegasz wolniej, nie jest żadnym powodem do wstydu. Cierpliwość i systematyczne treningi zostaną nagrodzona, tylko pod warunkiem, że zachowasz zdrowy rozsądek. Boisz się, że przez wolne bieganie nie osiągniesz zamierzonych efektów? Nic bardziej mylnego! Spokojne bieganie wzmacnia układ krążenia, mięśnie i dotlenia organizm. Pamiętaj też, aby początkowe treningi nie trwały dłużej niż 15-20 minut. Jeśli organizm po kilku wypadach na dwór, powoli przyzwyczaił się do aktywności fizycznej, zacznij przeplatać bieg z marszem - stopniowo zmniejszając czas marszu przy jednoczesnym zwiększaniu czasu biegu.

Obciążenia treningowe należy wdrażać stopniowo – powoli zwiększając ilość pokonywanych kilometrów na jednym treningu. Ważne jest to, aby się nie przeciążyć – na początku nie biegajmy więcej niż 3,4 razy w tygodniu. Plan treningowy należy planować tak, aby przerwa między jednym i drugim treningiem nie była większa niż 2 dni

Na jakie efekty możemy liczyć dzięki regularnym treningom?

Bieganie:

- poprawia pracę naszego serca i zmniejsza ryzyko chorób o prawie połowę – serce biegacza jest zdecydowanie bardziej wydolne, zwiększa się jego objętość, ciśnienie się normalizuje, a puls obniża
- rozwija i kształtuje większość mięśni w naszym ciele - to, że najintensywniej pracuje dolna część ciała, wcale nie oznacza, że mięśnie brzucha, pleców i ramion nie są aktywne. Bieganie usprawnia także funkcjonowanie stawów, co czyni nasze ruchy bardziej skoordynowane, ochrania przed bolesnymi kontuzjami i stanami zapalnymi
- zapobiega otyłości i pomaga zrzucić zbędne kilogramy - podczas godzinnego biegu możemy stracić nawet 650-900 kcal. Dla porównania, jazda na rowerze to tylko 400-500 kcal, a spacer 250-400. Poza tym dzięki bieganiu spadnie także poziom złego cholesterolu
- wzmacnia kości i przeciwdziała osteoporozie - regularna aktywność fizyczna, która poprzez stymulację osteoblastów, pomaga utrzymać lub, w razie potrzeby, częściowo odbudować masę kostną. Według brytyjskiego National Osteoporosis Society wystarczy zaledwie 15 minut spokojnego biegania 3 razy w tygodniu, żeby ryzyko zachorowania na osteoporozę w przyszłości zmniejszyło się nawet o 40%
- wpływa na... pracę mózgu - badacze z Illinois University odkryli, że zaledwie 5-procentowy wzrost sprawności układu krążeniowo-oddechowego spowodowany bieganiem przekłada się na 15-procentowy wzrost sprawności intelektualnej
- poprawia wydolność organizmu – dzięki niemu mamy lepszą kondycję i jesteśmy w stanie wytrzymać dłuższy wysiłek fizyczny
- poprawia funkcjonowanie układu oddechowego – podczas biegania dorosły człowiek zużywa 10 razy więcej tlenu, niż gdyby w tym samym czasie siedział przed telewizorem. Efekt? Pojemność naszych płuc zostaje błyskawicznie zwiększona i z każdym oddechem dostaje się do nich więcej tlenu
- poprawia wygląd naszej skóry - regularne bieganie redukuje oznaki starzenia się. Krążąca szybciej krew skuteczniej dostarcza komórkom skóry tlen i substancje odżywcze, a jednocześnie usuwa szkodliwe toksyny. Ćwiczenia stwarzają w organizmie idealne warunki do optymalizacji produkcji kolagenu, który pomaga wygładzać zmarszczki na skórze
- poprawia samopoczucie – podczas wysiłku wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia, a także serotonina, która jest substancją poprawiającą nastrój i zapobiegającą depresji. Bieganie to więc doskonały środek antystresowy i jedna z najskuteczniejszych form terapii antydepresyjnej
- wpływa na sen – gdy jesteśmy zmęczeni treningiem, szybciej zasypiamy. Poza tym wysiłek gwarantuje też lepszą jakość snu
- dodaje pewności siebie – biegając cały czas przełamujesz swoje bariery i blokady, ciągle starasz się biec dalej i szybciej. Każdy kolejny (nawet z pozoru mały) sukces daje niesamowite poczucie pewności siebie i sprawia, że czujesz, że możesz wszystko.

Tego na pewno nie wiedziałeś!

Największy bieg w historii

Najwięcej ludzi na start przyciągnął w 2012 roku bieg „Kahit ARAW Lang Unity Run" na Filipinach. Na starcie stanęło... 209 tysięcy biegaczy! Największym szacunkowym zgromadzeniem biegowym był natomiast organizowany w 1926 roku „Bieg Narodowy" w Warszawie. Przyciągnął 300 tysięcy uczestników. Co ciekawe – są to tylko dane szacunkowe, bo nie dało się policzyć wszystkich biorących udział w rywalizacji. Świadkowie twierdzą, że organizatorzy mogli pomylić się nawet o 50 tysięcy.

Najszybsi

Najlepsi maratończycy świata biegają morderczy dystans 42 km ze średnią prędkością 20 km/h. Momentami dochodzą nawet do 30 km/h! Absolutnym rekordzistą, jeśli chodzi o samą prędkość, jest rekordzista świata na 100 metrów, Usain Bolt. W Berlinie (2009) rozpędził się do 44,72 km/h.

Bieg bez przerwy

Dorosły człowiek ma wystarczająco dużo energii zmagazynowanej w tkance tłuszczowej, aby biec bez przerwy przez 3 dni z prędkością 24 km/h! Optymistyczna teoria, ale lepiej jej nie sprawdzać!

Ciąża to żadna przeszkoda

O tym, że można przebiec maraton w ciąży, przekonała świat w 2011 roku 27-lenia Amerykanka Amber Miller. Na metę wpadła w czasie niewiele ponad sześć godzin. Zaraz na mecie zaczęły się skurcze porodowe (była w 9 miesiącu ciąży!). Córeczkę ważącą 3,5 kg urodziła jednak całkowicie zdrową.

Biegacze żyją dłużej

Autorzy badań ze Szpitala Uniwersyteckiego Bispebjerg w Kopenhadze obliczyli, że regularnie biegający mężczyźni mogli wydłużyć swoje życie o 6,2 lat, a kobiety o 5,6 lat.

Wybierz czerwony

Naukowcy z Uniwersytetu w Durham twierdzą, że najczęściej wygrywają biegacze... w czerwonych strojach. Taki kolor ma oznaczać dominację i charakteryzuje zawodników z wysokim poziomem testosteronu.

Ultramaratończyk

W 2010 roku Włoch Enzo Caporaso dokonał niemożliwego: przez 7 dni z rzędu przebiegał dystans 100 kilometrów. Codziennie! Pierwszej doby zapaleniec potrzebował na to 11 godzin i 30 minut, a ostatniej już o 8 godzin więcej.

Historia biegania

Przyjmujemy, że bieganie to aktywność, którą ludzie podejmują od zarania dziejów. Pierwsze oficjalne zawody biegowe odbyły się podczas pierwszych igrzysk w Olimpii w 776r.p.n.e. W mitologii greckiej jest wzmianka jakoby pomysłodawcą takiego ścigania się był Herakles Idajski, który namówił do tego swoich braci opiekujących się Zeusem.

Historii maratonu również należy szukać w czasach starożytnych. Po zwycięstwie Greków nad Persami w Bitwie pod Maratonem w 490 r.p.n.e. posłaniec Filippides pobiegł do Aten, by przekazać szczęśliwą nowinę o triumfie nad Persami i ostrzec, że zbliża się wroga flota perska. Trasa miała około 37 km. Gdy w 1896 roku zorganizowano w Atenach pierwsze nowożytne igrzyska olimpijskie, włączony w nie został czterdziestokilometrowy bieg na cześć właśnie Filipidesa. Od igrzysk w Londynie, które odbyły się w 1908 roku dystans maratonu wynosi 42,195 km (wtedy bowiem przesunięto metę biegu maratońskiego tak, by było dobrze ją widać z trybuny zajmowanej przez brytyjską królową). Dziś biegają miliony ludzi na całym świecie. Zawody organizowane są praktycznie w każdym zakątku ziemi.

OGŁOSZENIA ABONAMENTOWE

DOM

OKNA – DRZWI

PRODUCENT OKIEN I DRZWI
PCV I ALU
OKNA Aanmar
REWOLUCJA CENOWA
PROMOCJA
Okna 5-kom. 1465 mm 1435 mm
NAJTAŃSZE W SWOJEJ KLASIE
Zadzwoń!!!
– przyjazd
– pomiar
– wycena
GRATIS!!!
Tel. 34 328 90 03, 0609 025 204
Borowno, ul. Głowackiego 53
Infolinia: 801 011 593

WAGI

Centrum wag 1981
42-200 Częstochowa, ul. Równoległa 68
tel. 34 363 09 67, kom. 502 274 909
www.centrumwag.pl biuro@centrumwag.pl
SPRZEDAŻ, MONTAŻ, NAPRAWA, DORADZTWO

TANIE WAGI: SAMOCHODOWE, SKLEPOWE I INNE

FINANSE

LOMBARDY

LOMBARD KAPS
20 lat doświadczenia
RABAT – 50% u nas to działa!
SZYBKA GOTÓWKA za:
złoto, srebro, GSM, RTV i inne
TANIE WYROBY JUBILERSKIE
Al. NMP 1, tel. 34 361-39-50
Al. NMP 16, tel. 34 324-68-31
Al. Wolności 6, tel. 34 324 23 24
www.kapssc.pl

LOMBARD DELTA
■ SKUP ■ SPRZEDAŻ
■ ZAMIANA
złota, gsm, rtv, komputerów.
● Cz-wa, al. NMP 3, tel. 34 365 53 14
● Cz-wa, pl. Daszyńskiego 4, tel. 34 368 19 45
● Cz-wa, ul. Jagiellońska 3/9 tel. 506 107 375

MOTORYZACJA

AKUMULATORY

Anoda
AKUMULATORY KLIMATYZACJA TURBOSPRĘŻARKI
AKUMULATORY TURBOSPRĘŻARKI
(dojeżdżamy do klientów)
Częstochowa, ul. Ogrodowa 61
tel. 34 324 06 09
CZYNNE pn. - pt 8.00 - 17.00
soboty 8.00 - 13.00
KLIMATYZACJA - NAPRAWA, SERWIS
Częstochowa, ul. Stawowa 8
tel. 34 368 17 86
www.anoda.com.pl

BLACHARSTWO

BLACHARSTWO – LAKIERNICTWO POJAZDOWE – ASO Citroen
Sprzedaż części i wymiana tłumików.
Krzysztof Siudeja
ul. Jasnogórska 214
Biała, 42-125 Kamyk,
tel. 34 362 75 51

MOTORYZACJA

AUTO-ZŁOM

ZAŚWIADCZENIA I GOTÓWKA „OD RĘKI"
◆ KASACJA POJAZDÓW
◆ SPRZEDAŻ CZĘŚCI UŻYWANYCH
◆ SERWIS OGUMIENIA – OPONY NOWE I UŻYWANE
◆ KLIMATYZACJA – NAPEŁNIANIE I ODGRZYBIANIE
ZADZWOŃ, PRZYJEDZIEMY PO TWÓJ SAMOCHÓD BEZPŁATNIE!
PPHU FUNDAMENT Robert Mańczyk
42-133 Węglowice, Czarna Wieś, ul. Słoneczna 73
kom. 600 243 067, 606 262 748, tel. 34 318 11 85

MEDYCYNA

KINGA NICER & ARKADIUSZ NICER
dermato CHIRURGIA ESTETYCZNA I LASEROWA
KINGA & ARKADIUSZ NICER www.nicer.pl 606 39 48 56
Zapewniamy Państwu zabiegi medycyny i dermatologii estetycznej wykonane bezpiecznie i fachowo
REJESTRACJA TELEFONICZNA
Kom.: 606 39 48 56
Tel.: (34) 322 06 46
e-mail: dermatologia@nicer.pl
www.nicer.pl
Kinga & Arkadiusz Nicer
ul. Dekabrystów 33, paw.42
42-200 Częstochowa

POGRZEBY

Zakład Pogrzebowy Łakomski
PIPBP
Firma rekomendowana przez Polską Izbę Pogrzebową
Bezgotówkowa Organizowacja Ceremonii Pogrzebowych
Czynne całą dobę
al. Wolności 54/60
☎ 34 / 324 12 12

Styx
USŁUGI POGRZEBOWE
tel. 34 327 10 56
603 471 221
Częstochowa
ul. Wielkoborska 196
Nowa lokalizacja:
ul. Focha 18
Bezgotówkowe rozliczenia!
www.styx.com.pl

BEZPŁATNE OGŁOSZENIA DROBNE

NIERUCHOMOŚCI

— KUPIĘ —

- **KUPIĘ** mieszkanie M-1 – pokój z kuchnią w centrum Częstochowy – śródmieście. Na pierwszym lub drugim pietrze. Tel. 34 324 05 52 (prosić Lucjana)
- **KUPIĘ** mały domek do spółki z drugą osobą. Tel: 784 634 476

— RÓŻNE —

- Zaopiekuję się drugą osobą w zamian za możliwość zamieszkania. Tel: 784 634 476
- Poszukuję osoby do wspólnego mieszkania. Tel: 784 634 476

— SPRZEDAM DOM —

- **SPRZEDAM** domek w Kuźnicy Lechowej o pow. mieszkalnej 40 m², użytkowej 76 m² . Działka 1100 m² uzbrojona: woda, prąd, gaz. Oaza spokoju i wypoczynku. CQ ena 168 tys. km – do negocjacji. Tel. 796 307 890
- **SPRZEDAM** dom w stanie surowym do wykończenia. Przybynów, ul. Ostrowska. Tel. 692 414 626

— SPRZEDAM DZIAŁKĘ —

- **SPRZEDAM** działkę budowlaną 1600 m². Kolonia Borek. Tel. 506 787 261
- **SPRZEDAM** działkę budowlaną, Lubojna. Pow. 12077 m². Tel. 604 611 140
- **SPRZEDAM** działkę w ROD w Krakowie. 440 m², prąd, woda., tuje, świerki. Przy M1 i Tauron Arena. Z domkiem drewnianym i tarasem. Cena 16.800 zł. Tel. 796 307 890

— WYNAJMĘ —

- **WYNAJMĘ** domek na wakacje w Kołobrzegu (5 – 6-osobowy). Tel. 513 906 564
- **WYNAJMĘ** garaż. ul. Rocha 121. Tel. 34 362 94 27
- **WYNAJMĘ** dla siebie pokój w Częstochowie lub kupię małe mieszkanie. Tel. 885 645 222

— ZAMIENIĘ —

- **ZAMIENIĘ** lokal użytkowy z siłą, CO, WC przy głównej ulicy w Częstochowie. Odebrany przez Sanepid na gabinet lekarski, kosmetykę, na mieszkanie M-3 lub sprzedam. Tel. 888 784 479

WYNAJMIJĘ
lokal 100 m², atrakcyjny, przy ul. Wilsona 8
tel. 34 324 90 37

KUPIĘ

— KSIĄŻKI, PŁYTY —

- **SPRZEDAM** katalogi sukien i mody ślubnej – 10 szt (9 szt oryginalne francuskie i 1 szt. polski). Razem 100 zł. Miesięcznik „Literatura na świecie" – lata 70-te, 80-te. 53 szt. – 5 zł/szt. Tel. 601 636 915

SPRZEDAM

— ELEKTRONIKA —

- **SPRZEDAM** telefon NOKIA + ładowarka. Cena 40 zł. Magnetowid ORION – 60 zł. Tel. 530 485 377

— MASZYNY I URZĄDZENIA —

- **SPRZEDAM** maszynę dziewiarską BUSCH – nową. Tel. 34 362 94 27
- **SPRZEDAM** szlifierkę kątową fi 125, 900 W z uchwytem pistoletowym, mało używaną (1 rok). Cena 50 zł. Tel. 886 486 072
- **SPRZEDAM poziomicę laserową** mało używaną (komplet w pudełku). Cena 50 zł. Tel. 886 486 072
- **SPRZEDAM** cykliniarkę 220 V plus osprzęt do renowacji parkietów. Tel. 603 664 249
- **SPRZEDAM** maszyny dziewiarskie Stohl i Universal. Tel. 692 414 626

— WYPOSAŻENIE WNĘTRZ —

- **SPRZEDAM** wolnowar – urządzenie kuchenne, nowe – nie używane. Cena 200 zł. Tel. 530 485 377
- **SPRZEDAM** materac podwójny do namiotu

MEBLE / MOTORYZACJA

MEGA KOMIS MEBLOWY
NAJWIĘKSZY WYBÓR MEBLI UŻYWANYCH
tel. 884 818 323
Częstochowa, ul. Piłsudskiego 35
MOŻLIWA NEGOCJACJA CEN
WŁASNY TRANSPORT
WNOSZENIE

SKUP AUT ZA GOTÓWKĘ
ODBIERAMY WŁASNYM TRANSPORTEM
skupujemy samochody do 10 000 zł, za samochody w dobrym stanie zapłacimy najlepiej
GOTÓWKA OD RĘKI
tel. 533 210 534

– 50 zł. Stoli po komputer + krzesło – 100 zł. Cztery krzesła składane mahoń – 120 zł. Szlafrok męski – 50 zł. Tel. 530 485 377

- **SPRZEDAM** patelnię i 3 lasaniery marki Philipiak. Tel. 504 230 153
- **SPRZEDAM** komplet obiadowo-kawowy z kamionki, z duralexu. Tel. 504 230 153.
- **SPRZEDAM** fotel ANNE, kremowy. NOWY!. Rama w kolorze drewna brzozowego, przyjemna bawełniana tapicerka. Wartość 149 - sprzedam za 100 zł. Tel. 504 563 612

RÓŻNE

- **POSZUKUJĘ** samotnej pani do wspólnego zamieszkania z pomocą dofinansowania opłat. Tel. 606 553 036

USŁUGI

- **PŁYTKARZ** – remonty – kuchni, łazienek od podstaw po biały montaż. Gwarancja solidnego i trwałego wykonania. Tel. 578 210 640
- **NAPRAWA** pomp wodnych – samochodowych, cyrkulacyjnych hydroforowych. Tel. 669 245 082
- **NAPRAWA** telewizorów nowego i starego typu, montaż anten telewizyjnych i satelitarnych. Dojazd do klienta. Gwarancja na wykonane usługi. Tel. 34 362 14 42, 608 137 269
- **FLASHGSM** – profesjonalny serwis telefonów komórkowych oraz nawigacji GPS. Częstochowa, al. Wolności 10 (w bramie). Tel. 888 14 99 69

OPIEKA

- **Centrum Opiekuńczo-Medyczne ZATRUDNI** pielęgniarki w Częstochowie. Tel. 508 321 688
- **POTRZEBNA** całodobowa opiekunka do 85-letniej osoby na stałe. Tel: 793 070 712

PRACA

— DAM PRACĘ —

- **ZATRUDNIĘ** krawcową do szycia bluz z dzianiny. Atrakcyjne warunki wynagrodzenia. Umowa o pracę. Tel. 34 365 72 12
- **PRZYJMĘ** kucharza, 40zł za godzinę lub udostępnię lokal i obiekt pod smażalnie ryb. 665013836

— SZUKAM PRACY —

- **ELEKTRYCZNOŚĆ** – podejmę pracę. Tel. 667 499 164
- **IDENTYFIKACJA** wizualna firm. Projektowanie graficzne, DTP. e-mail: gosiakgrafik@gmail.com. Tel. 664 911 389

MATRYMONIALNE

- **KAWALER** lat 54, na rencie, urządzone mieszkanie. Piękne strony tak jak w Jerozolimie. Handluje owocami z ojcem chce do siebie. Wykształcenie średnie. Tel. 79/137 63 10
- **WOLNY**, lat 50, bezdzietny, wysoki, normalny, niezależny finansowo, ciemny blondyn – pozna panią – wiek do 50 lat, stan cywilny pani nieistotny. Pani może posiadać dzieci. Cel – stały związek. Tel. 660 006 217
- **MĘŻCZYZNA**, 47 lat, po rozwodzie, pozna kobietę, chętnie puszystą. Uroda i wiek kobiety obojętne. Celem poznania się i zamieszkania razem. Tel. 515 130 498

Zarząd terenowy NSZZ Policjantów KMP w Częstochowie zaprasza na kurs **AGENTÓW OCHRONY** dający specjalne uprawnienia do pracy na ważnych obiektach, w grupach interwencyjnych, w konwojach i na monitoringu.
Tel. kontaktowy: 604 064 480

Jak sobie poradzić, gdy pojawiają się problemy?

Wielu z nas - zamiast wakacji wykupionych w biurze podróży – stawia na samodzielną organizację wypoczynku. Kilkunastodniowy urlopu wystarczy, aby zobaczyć najważniejsze atrakcje turystyczne w innym kraju. Zaskoczyć nas mogą jednak nieprzewidziane utrudnienia ze strony linii lotniczej, hotelu lub firmy wynajmującej auta. Podpowiadamy, jak sobie z nimi radzić.

Utrudnienia na lotnisku

- Po 2 godzinach oczekiwania na lot jesteś uprawniony do informacji i opieki w postaci posiłków i napojów. 3-godzinne opóźnienie lotu w miejscu lądowania bądź jego odwołanie może uprawniać cię do odszkodowania od 250 do 600 euro.
- W przypadku dłuższego oczekiwania na lot zastępczy (w nocy) jesteś uprawniony również do noclegu w hotelu, a także transportu z i na lotnisko.
- 5-godzinne opóźnienie bądź odwołanie lotu uprawnia do rezygnacji i zwrotu kosztów przelotu.

Utrudnienia po wylądowaniu (bagaż)

- Wszelkie nieprawidłowości (uszkodzenie/opóźnienie bagażu) zgłoś na lotnisku w biurze rzeczy znalezionych i zagubionych. Zachowaj raport PIR.
- Poza zgłoszeniem szkody na lotnisku, złóż pisemną reklamację do linii lotniczej. W przypadku uszkodzenia bagażu masz na to 7 dni od czasu zdarzenia, natomiast w sytuacji opóźnienia 21 dni od odebrania bagażu.
- W czasie oczekiwania na opóźniony bagaż masz prawo zakupić rzeczy pierwszej potrzeby (np. odzież, bieliznę, artykuły higieniczne) – zachowaj rachunki i prześlij je linii lotniczej żądając pełnego zwrotu.
- Odszkodowanie za uszkodzenie lub opóźnienie bagażu może wynieść nawet około 6000 PLN, poniesioną szkodę należy jednak udowodnić.

Utrudnienia w hotelu

- Jeżeli standard pokoju hotelowego jest niezgodny z ofertą, zgłoś nieprawidłowości już na miejscu, prosząc o pisemne potwierdzenie.
- Zadbaj o dokumentację fotograficzną, pokazującą rozbieżność z zakupioną ofertą.
- Jeżeli wynajmujesz pokój/mieszkanie od osoby fizycznej korzystając z platformy tj. Airbnb, nie będą ci przysługiwały uprawnienia konsumenckie.

Utrudnienia podczas wynajmu aut

- Wypożyczając samochód sprawdź, co znajduje się w cenie najmu oraz zweryfikuj informacje o wszystkich obowiązkowych opłatach. Pamiętaj, zakup ubezpieczenia jest dobrowolny, firma nie powinna zmuszać do zakupu opcji dodatkowych.
- Zrób zdjęcie samochodu oraz licznika przed jego odbiorem. Ewentualne uwagi i dane z licznika dopisz do umowy prosząc o podpis osoby wydającej i odbierającej auto.
- Podpisując protokół zdawczo-odbiorczy zachowaj kopię dla siebie.
- Przygotuj oświadczenie z informacją, że wypożyczalnia przy odbiorze nie stwierdziła żadnych wad oraz w jakim terminie nastąpi zwrot kaucji – przedsiębiorca nie musi się jednak wyrazić na to zgody.

Szybka pomoc na miejscu!

W przypadku problemów z zagranicznym przedsiębiorcą pomocy i porad prawnych konsumentom udziela Europejskie Centrum Konsumenckie. Warto też pobrać przygotowaną przez EKC aplikację ECC-Net Travel i korzystać z porad prawnych offline będąc za granicą. Dzięki aplikacji w prosty i szybki sposób znajdziemy informacje dotyczące praw konsumenta w czasie podróży.

PORTUGALIA

- Stolica – Lizbona
- Powierzchnia – 92.4 tys km²
- Populacja – 11 mln
- Język – portugalski
- Waluta – euro
- Religia – rzymskokatolicka
- Polska – Portugalia – samochodem: 3052,1 km (szacowany czas dojazdu: 30 godz.)

Przykładowe ceny: Ceny są zróżnicowane ze względu na region kraju – najdrożej jest w dużych miastach i najpopularniejszych miejscowościach turystycznych. Orientacyjne stawki, które prezentują się następująco: **bochenek chleba** – 2,5-3 zł, litr mleka – 4-5 zł, kilogram **sera białego** – 28-30 zł, kilogram **szynki** – 60-70 zł, kilogram **ziemniaków** – 3-3,5 zł, **woda mineralna** – 2-3 zł, kilogram **jabłek** – 5-6 zł, kilogram **mięsa drobiowego** – 20-25 zł, paczka **papierosów** 20-25 zł, pół litra **piwa** – 4-5 zł, litr **wódki** – 45-80 zł.

- W Portugalii obowiązuje umiarkowany stopień zagrożenia terrorystycznego (port. moderado). Oznacza to, że prawdopodobieństwo zamachu terrorystycznego jest, zdaniem władz miejscowych, niewielkie. Niemniej jednak należy w tym zakresie bezwzględne stosować się do ewentualnych zaleceń miejscowych władz.
- Portugalia nie jest krajem mniej bezpiecznym niż inne kraje UE. Podczas pobytu należy zachować szczególną ostrożność z uwagi na bardzo częste kradzieże kieszonkowe. Dochodzi również do włamań do samochodów zaparkowanych w miejscach publicznych, stąd zaleca się niepozostawianie w nich dokumentów, pieniędzy ani wartościowych przedmiotów. Kradzież dokumentów i pieniędzy należy zgłosić na najbliższym posterunku policji, dodatkowo kradzież paszportu i dowodu osobistego należy zgłosić w polskim urzędzie konsularnym. W celu ułatwienia kontaktów z miejscową policją działają specjalne posterunki dla turystów (PSP Esquadra de Turismo).
- Podczas pobytu należy zachować szczególną ostrożność podczas kąpieli w oceanie. Groźne są zarówno duże fale (nawet dla osób przebywających jedynie blisko wody), jak i prądy oceaniczne. Te ostanie występują również w miejscach, gdzie tafla wody wydaje się spokojna.
- Należy mieć na uwadze, że w okresie letnim na terenie Portugalii występują często pożary, które nierzadko stanowią zagrożenie dla siedzib ludzkich. Wszystkim osobom podróżującym po Portugalii zaleca się zapoznanie z aktualną informacją dotyczącą pożarów, która znajduje się na stronie internetowej portugalskiej obrony cywilnej (http://www.prociv.pt/en-us/Pages/default.aspx).
- Z uwagi na bardzo częste kradzieże dokumentów, zaleca się aby obywatele RP posiadali podczas pobytu w Portugalii zarówno dowód osobisty, jak i paszport (trzymane w osobnych miejscach).
- W Portugalii nie obowiązują szczególne normy obyczajowe, których nieprzestrzeganie mogłoby powodować sytuacje konfliktowe.
- Turystyka napędza gospodarkę Portugalii. Co roku wielu turystów zwiedza najpiękniejsze regiony kraju. Największe atrakcje turystyczne to oczywiście portugalskie plaże, które są położone w południowej części kraju, na przykład Lagos, Faro czy Albufeira. Dużą popularnością cieszą się także kąpieliska morskie na Maderze. Pielgrzymi z całego świata wędrują do sanktuarium w Fatimie. Turyści chętnie zwiedzają również największe, ale też najsłynniejsze miasta w Portugalii, czyli Lizbonę oraz Porto. W Portugalii znajduje się 15 zabytków wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturalnego i Przyrodniczego UNESCO, jak na przykład lasy wawrzynowe na Maderze, historyczne centrum miasta Porto czy klasztor Dominikanów w Batalha.
- Najsłynniejsze potrawy to m.in. zupa Caldo verde – z dodatkiem kapusty, ziemniaków i wędzonej wędliny – oraz zupa rybna i grillowane sardynki. Portugalia znana jest także z licznych przepisów na dania z suszonego dorsza. Jest ich ponad 365! Inne smaczne potrawy rodem z Portugalii, to na przykład Arroz de marisco, czyli danie składające się z ryżu, warzyw i owoców morza.
- Portugalia kojarzy się także z produkcją win, zwłaszcza porto i madery, które zyskały największą sławę na świecie. Lampka dobrej jakości wina jest dodatkiem do każdego posiłku.
- Kierowcy powinni zapoznać się ze szczegółowymi przepisami tamtejszego ruchu drogowego, by uniknąć spotkania z portugalską drogówką. Za najpoważniejsze wykroczenia przewidziana jest kara w wysokości nawet do 10 000 zł. Co szczególnie istotne, zagraniczni turyści zobowiązani są do zapłacenia mandatu niezwłocznie gotówką. Nie jest wymagane międzynarodowe prawo jazdy.
- Portugalczycy to niezwykle gościnni i rodzinni ludzie, którzy cenią sobie dobrą zabawę oraz tradycję. Mieszkańcy są także bardzo wylewni w okazywaniu uczuć i każdą spotkaną osobę witają poprzez pocałunek w oba policzki.
- Portugalczycy nigdzie się nie śpieszą, celebrują posiłki i spotkania ze znajomymi, w trakcie których potrafią przez wiele godzin prowadzić intensywne rozmowy. Nikogo zatem nie powinno zaskoczyć spóźnianie się mieszkańców na umówione spotkania, a nawet kolacje w restauracji.
- Jeśli wybierasz się do Portugalii, pamiętaj także o sjeście, czyli poobiednim odpoczynku mieszkańców, w czasie którego większość sklepów i instytucji jest zamknięta. Zazwyczaj trwa od 12.30 do 14.30.

Ważne telefony

numer ratunkowy – 112, **pomoc drogowa** (Lizbona) – 21 94 29 103, **pomoc drogowa** (Porto) – 22 83 40 001, 351 21 304 14 10 - **Ambasada RP w Lizbonie**, 808 508 508 – **Brisa** – **Obsługa Autostrad**, 00351 213 421634 / 00351 213 421623 – **Policja Turystyczna w Lizbonie**, 351 210 312 700 – **Informacja Turystyczna w Lizbonie**

Kolumnę opracowała: kg

MAROKO

- Stolica – Rabat
- Powierzchnia – 446.6 tys km²
- Populacja - 35 mln
- Język – arabski, berberski
- Waluta – dirham marokański
- Religia – islam
- Polska – Maroko – samochodem: 3982,0 km (szacowany czas dojazdu: 40 godz.)

Przykładowe ceny: bochenek **chleba** – 1-1,5 zł, litr **mleka** – 2-2,5 zł, kilogram **sera żółtego** – 35-40 zł, kilogram **ziemniaków** – 1,5-2 zł, butelkę **wody mineralnej** 2-2,5 zł, kilogram **jabłek** 5-6 zł. Znacznie droższe są **papierosy** – zazwyczaj 16-18 zł za paczkę, z kolei pół litra **piwa** to koszt 4-5 zł.

- Maroko to kraj zainteresowany rozwojem turystyki i stwarzający przyjazną atmosferę dla turystów. Muszą oni jednak zachować ostrożność, przestrzegać pewnych zasad, a także unikać określonych zachowań.
- Na mało uczęszczanych ulicach, także tych w pobliżu obiektów turystycznych, nocą mogą zdarzać się napady dokonywane przez uzbrojonych napastników. Dlatego należy zrezygnować z nocnych spacerów w tych okolicach. Turyści, zwłaszcza po zapadnięciu zmroku, powinni poruszać się w grupach kilkuosobowych, nigdy samotnie.
- W zatłoczonych miejscach trzeba zachowywać się szczególnie ostrożnie. Odradza się noszenie przy sobie dużej ilości gotówki oraz wszystkich dokumentów.
- Niewskazane są nocne spacery po medinach - starych dzielnicach miast. Niebezpieczne są również ubogie, peryferyjne dzielnice wszystkich dużych miast Maroka.
- Cudzoziemcy, którzy wybierają się na ustronne plaże lub do punktów krajobrazowych, mogą być narażeni na zaczepki i prośby o pieniądze. Zaleca się szczególną ostrożność w autobusach i taksówkach.
- Bywa, że samotne kobiety są zaczepiane przez mężczyzn, dlatego zalecane jest podróżowanie w grupie.
- Podróżni, zwłaszcza w miastach o dużym natężeniu ruchu turystycznego, mogą spotkać się z natarczywymi propozycjami pseudo przewodników. Takie oferty należy grzecznie, ale stanowczo odrzucić.
- Ponieważ poziom życia w Maroku nie jest wysoki, turyści z Europy są uważani za bogatych i nagabywani przez żebraków lub dzieci wyłudzające pieniądze. Ceny proponowane zagranicznym turystom są wyższe, niż te oferowane Marokańczykom.
- Szczególnie niebezpieczne są drogi górskie Chefchaouen - Al Hoceima i Fez - Al Hoceima. Bezwzględnie niewskazane jest przemieszczanie się nocą po tych trasach. Można tam natrafić na usypane na drodze małe zapory z kamieni - turyści muszą zatrzymać samochód, a wtedy zmuszani są do zakupu środków odurzających.
- Przed podróżą warto rozważyć zaszczepienie się przeciw tężcowi, durowi brzusznemu, błonicy, polio i żółtaczce pokarmowej.
- Turyści powinni pić wyłącznie wodę przegotowaną (wodę należy długo gotować) bądź mineralną, a owoce i warzywa starannie myć i obierać przed spożyciem.
- W Maroku obowiązują nieco odmienne zwyczajowe normy zachowania i ubierania się. Poza hotelami wyższej kategorii za szokujące mogą uchodzić zbyt swobodne stroje, zwłaszcza kobiet (np. spódnice mini, bluzki z odkrytymi ramionami, szorty, obcisłe ubrania). Takich strojów (dotyczy to również zbyt krótkich spodni u mężczyzn) należy się wystrzegać, szczególnie podczas podróży na południe kraju i z dala od ośrodków turystycznych.
- Fotografowanie ludzi bez ich zgody lub z ukrycia jest niemile widziane i może się spotkać z gwałtownym sprzeciwem lub nawet żądaniem dość wysokiej opłaty.
- Ponieważ islam zabrania picia alkoholu, zdecydowana większość tańszych restauracji i jadłodajni oraz sklepów spożywczych nie sprzedaje go. Jest on jednak dostępny w prawie wszystkich supermarketach, a także w nielicznych licencjonowanych punktach sprzedaży w dużych miastach oraz barach zwanych chana.
- W okresie Ramadanu (miesiąc postu) należy unikać spożywania posiłków w miejscach publicznych.
- Specyfiką Maroka jest negocjowanie cen w tych sklepach, w których nie ma wywieszek cenowych (także w niektórych restauracjach konieczne jest upewnienie się co do ceny poszczególnych dań, jeżeli nie ma menu w widocznym miejscu). W restauracji lub kawiarni dobrze jest zostawić napiwek w wysokości 5-10% rachunku lub wedle uznania.
- Marokańczycy są sympatyczni i gościnni, ale łatwo urazić ich niestosownym strojem bądź zachowaniem. Podczas zwiedzania meczetów oraz innych obiektów sakralnych, należy zakryć większość ciała. Nie powinno się spożywać alkoholu w miejscach publicznych oraz wylewnie okazywać uczuć. Tutejsi mieszkańcy często zaczepiają turystów, ale nie należy się denerwować ich zachowaniem, ponieważ jest ono uwarunkowane kulturowo.
- Głównymi produktami wykorzystywanymi do przygotowania potraw są: oliwki, cytrusy, owoce morze i ryby, bakłażany, pomidory i oliwa z oliwek. Nie można pominąć również aromatycznych przypraw i ziół, tj. imbir, czosnek, oregano, cynamon, kmin, kolendra, szafran, kardamon, mięta czy papryka. W daniach głównych najczęściej wykorzystuje się mięso drobiowe, wołowinę, jagnięcinę oraz wspomniane wyżej ryby. Zazwyczaj serwuje się je z kaszą kuskus, warzywami i gęstym sosem.

FIAT TIPO SEDAN

TAK NIEWIELE TRZEBA, BY MIEĆ TAK WIELE.

Już od 672 zł brutto miesięcznie!*

Instalacja gazowa i ubezpieczenie w cenie samochodu!

od **49 850 zł**

TYLKO W ODYSSEY! OFERTA SPECJALNA!

FCA BANK Polska

*Kalkulacja raty dla samochodu Fiat Tipo: cena samochodu: 49.850 zł brutto, wpłata własna: 0 zł, okres kredytu: 96 miesięcy, 96 miesięcznych rat: 672,09 zł; stopa procentowa stała: 5,89 %, Rzeczywista roczna stopa oprocentowania: 6,9%, całkowita kwota kredytu: 49.850,00 zł (bez kredytowanych kosztów), całkowity koszt kredytu: 14.670,90zł (w tym opłata przygotowawcza: 1.495,50 zł, odsetki: 13.175,40 zł), całkowita kwota do zapłaty 64.520,90 zł. Obowiązkowe AC. Kredytodawca: FCA-Group Bank Polska S.A. Wyliczenie na dzień 18.07.2018r. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny. Rzeczywisty wygląd i cechy pojazdu mogą się różnić od prezentowanych w materiale reklamowym. Przyznanie kredytu uzależnione jest od pozytywnej oceny zdolności kredytowej potencjalnego kredytobiorcy. Szczegóły dotyczące oferty kredytowej i ubezpieczeniowej w salonie Odyssey.

Odyssey ul. Bugajska 6/8, 42-208 Częstochowa, tel.: 502 702 406 www.fiat-odyssey.pl

GRABOWSKI®

AUTO - MOTO

www.grabowskim.pl

AUTO-KOMIS

AUTO DLA KAŻDEGO

skup - sprzedaż - zamiana - kredyty - leasing

42-200 Częstochowa, ul. św. Barbary 85
tel./fax 34 361 27 85, kom. 510 272 486

O NAS:
- Jesteśmy firmą na rynku motoryzacyjnym od 1992 r.
- Skupujemy samochody za gotówkę
- Przyjmujemy samochody w rozliczeniu
- Samochody z gwarancją
- Kredytujemy samochody wyszukane przez klienta
- Sprzedaż w systemie ratalnym nawet dla klientów w bazie BIK i KRD
- Leasing dla firm i osób prywatnych
- Czynne 7 dni w tygodniu!

Wybrane samochody na dzień 26 lipca 2018 r.

NISSAN QASHQAI 1.5 D, rok prod. 2013, kraj., I – wł., serwis., F, VAT — **49.900 zł**

FORD FOCUS 1.6 TDCi, rok prod. 2014, kraj., I – wł., hatchback — **33.900 zł**

FORD MONDEO 1.8 D, rok prod. 2010 — **22.800 zł**

KIA CEED 1.6 D, rok prod. 2014, kraj., I – wł., serwisowana, na gwarancji fabrycznej producenta — **38.900 zł**

RENAULT CAPTUR 1.5 D, rok prod. 2016, kraj., I – wł., serwis, F. VAT — **42.800 zł**

MITSUBISHI ASX 1.8 DiD, rok prod. 2014, 4x4, kraj., I – wł., F. VAT — **59.900 zł**

OPEL ASTRA IV 1.6 E, rok prod. 2015, krajowy, I - wł., f-ra VAT — **35.900 zł**

VW PASSAT 1.9 D – 2.0 D, rok prod. 2006 - 2009 5 szt. — **16.900 - 19.900 zł**

- **BMW III** 2.0 D, rok prod. 2001, 3 drzwi — **5.500 zł**
- **BMW 520** 2.0 D, rok prod. 2015, automat, kraj., I – wł., F. VAT — **109.900 zł**
- **BMW X3** 2.0 D, rok prod. 2015, kraj., I – wł., automat, gwarancja, navi, F. VAT — **109.500 zł netto**
- **BMW X6** 2.0 D, rok prod. 2009, F. VAT, automat, skóra, navi, czujniki — **99.000 zł**
- **CITROEN C5** 2.2 D, rok prod. 2002 — **2.800 zł**
- **DAEWOO MATIZ** 0.8 E, rok prod. 1999 — **2.900 zł**
- **FIAT PANDA** 1.1 E, rok prod. 2004 — **5.900 zł**
- **HYUNDAI i20** 1.25 E, rok prod. 2014, kraj., I – wł., F. VAT — **25.900 zł**
- **HYUNDAI i30** 1.6 CRDI, rok prod. 2012, kraj., I – wł., serwis, F. VAT — **33.900 zł**
- **MAZDA 6** 1.8 E, rok prod. 2007, stan b. dobry — **16.900 zł**
- **MERCEDES E320** 3.2 CDTi, rok prod. 2003 — **14.900 zł**
- **NISSAN MICRA** 1.2 E, rok prod. 2015, kraj., I – wł. — **25.900 zł**
- **OPEL ASTRA IV** 1.6 D, rok prod. 2015, krajowy, I - wł. — **34.900 - 37.900 zł**
- **OPEL ASTRA** 1.9 D, rok prod. 2006 — **14.800 zł**
- **OPEL INSIGNIA** 1.8 E, rok prod. 2012 — **35.000 zł**
- **OPEL INSIGNIA** 1.8 E, rok prod. 2012-2015, kraj., I – wł., f-ra VAT — **29.900 - 37.900 zł**
- **PEUGEOT 508** 2.0 HDI, rok prod. 2014, kraj., I – wł., serwis., F. VAT — **44.900 zł**
- **RENAULT CLIO III** 1.2 E, rok prod. 2006 — **10.900 zł**
- **RENAULT CLIO III** 1.5 DCi, rok prod. 2013, kraj., I – wł., F. VAT — **18.900 zł**
- **RENAULT FLUENCE** 1.5 D, rok prod. 2015, sedan, kraj., I –wł., F-ra VAT — **33.800 zł**
- **SEAT CORDOBA** 1.2 E, rok prod. 2003, kraj. — **8.900 zł**
- **SEAT TOLEDO** 1.2 E, rok prod. 2015, kraj., I – wł. — **32.900 zł**
- **SEAT TOLEDO** 1.9 TDi, rok prod. 2003 — **8.700 zł**
- **SKODA FABIA** 1.6 TDI, rok prod. 2010/2011, kraj. — **15.900 zł**
- **SKODA OCTAVIA** 1.6 E, rok prod. 1999 — **3.900 zł**
- **SKODA RAPID** 1.2 E, rok prod. 2015, kraj., I – wł. — **32.900 zł**
- **SUZUKI SX4** 1.6 E, rok prod. 2014, kraj., I – wł. — **39.900 zł**
- **SUZUKI SX4** 1.9 D, rok prod. 2006 — **18.900 zł**
- **TOYOTA AURIS** 2.0 D, rok prod. 2008 — **17.900 zł**
- **TOYOTA AVENSIS** 2.2 D, rok prod. 2014, kraj., I – wł., serwis., F. VAT — **49.900 zł**
- **TOYOTA YARIS** 1.3 benzyna+LPG, rok prod. 2014, kraj., I – wł., serwis., F. VAT — **29.900 zł**
- **VW GOLF IV** 1.6 E, rok prod. 2000. — **4.300 zł**
- **VW JETTA** 1.6 E, rok prod. 2007, kraj., I – wł. — **19.900 zł**
- **VW TOURAN** 2.0 TDI, rok prod. 2013, 170 KM — **53.900 zł**
- **VW TOURAN** 1.9 D, 2007, 7-osobowy — **19.800 zł**

Wywiad z prezesem Kreska Group, właścicielem okleimy.pl

Okleić można każdy pojazd

Oklejanie samochodów specjalistyczną folią zyskuje coraz więcej zwolenników. Nie dość, że w szybki i bezpieczny sposób zmieniamy wygląd naszego pojazdu to na dodatek możemy to powtarzać nieskończoną ilość razy. Dzięki takim zabiegom nasze cacko może wyglądać dokładnie tak, jak sobie wymarzyliśmy. Na temat tego coraz popularniejszego trendu rozmawiamy z Jerzym Rubinkowskim, prezesem Kreska Group właścicielem okleimy.pl

Red: Dlaczego warto okleić swój samochód?

Jerzy Rubinkowski: Oklejenie samochodu to doskonały sposób na zabezpieczenie oryginalnego lakieru. Folia chroni go przed matowieniem i utratą blasku. Jednak podstawowym atrybutem oklejenia samochodu jest wyjątkowy efekt, ciekawy kolor bądź struktura. Samochód można oklejać dowolną ilość razy, przy czym zawsze

można powrócić do oryginalnego lakieru, który pozostaje niezniszczony i jest wartością dodaną przy odsprzedaży samochodu.

Red: Jak przebiega proces oklejania?

JR: Wszystko zależy od danego projektu. Zazwyczaj trwa to od 4 do 7 dni. Przy oklejeniu proponujemy także odświeżenie powłoki lakierniczej na felgach, zmianę ich koloru bądź przyciemnienie szyb. Każdy samochód jest przez nas profesjonalnie przygotowany do oklejenia, czyszczenie i polerowanie lakieru. Demontujemy więc części samochodu, które przeszkadzają. Później oczywiście wracają na swoje miejsce. Zależy nam na tym, aby folia zaaplikowana na samochód wyglądała, jak oryginalny lakier.

Red: Czy można okleić każdy model samochód?

JR: Oczywiście! W naszej „karierze" zdarzały się nawet zlecenia nietypowe, jak na przykład oklejenie lokomotywy, śmigłowca, samolotu czy koparki. Możemy więc okleić każdy pojazd. Jedynym warunkiem jest to, aby jego powłoka lakiernicza nie była uszkodzona i nie posiadała ognisk rdzy. W przeciwnym razie efekt będzie niezadowalający. Folie samochodowe nie ukrywają niedoskonałości lakieru, a ponadto powodują szybsze rdzewienie i korozję.

Red: Jak długo wytrzymuje folia i jaka jest jej odporność na uszkodzenia zewnętrzne?

JR: Samochodowe folie charakteryzują sie dużą odpornością na warunki atmosferyczne, prawidłowo naklejona i konserwowana wytrzymuje ok 8 lat. Folie swoje właściwości zawdzięczają powłokom UV, które są odporne na warunki atmosferyczne (deszcz, oraz promieniowanie UV). Dzięki temu oryginalny lakier jest w pełni zabezpieczony.

Red: Czy oklejony samochód wymaga specjalnych zabiegów pielęgnacyjnych?

JR: Nie wymaga. Proces pielęgnacji przebiega tak samo, jak przy lakierowanym samochodzie. Oklejone samochody można normalnie myć na myjniach bezdotykowych i ręcznych. Nie zalecamy natomiast mycia w myjniach szczotkowych, bo one powodują zarysowania. Co ciekawe, w odróżnieniu od lakieru folia samochodowa posiada właściwości regeneracyjne, przy wyższych temperaturach powraca więc do pełnowartościowego połysku bądź matu. Często po realizacji oklejenia folia jest zabezpieczana przez nas powłokami ochronnymi (woski, kwarce), które powodują długotrwałe zabezpieczenie.

Red: Jaka jest średnia cena usługi? Od czego jest uzależniona?

JR: Bardzo ciężko jest określić średnia cenę usługi oklejania. Jeśli chodzi na przykład o poprawę wyglądu swojego samochodu i oklejenia dachu, lusterek i drobnych elementów waha sie to w przedziale 500 – 1000 zł. Jeśli natomiast chcemy zmienić kolor na całym samochodzie to koszty sięgają od 4000 zł do nawet 20000 zł. Oczywiście w tym przypadku chodzi o folie chromowe/lustrzane.

Red: Chętniej oklejają swoje samochody kobiety czy mężczyźni?

JR: Nie ma podziału płciowego na popyt oklejania samochodów. Kobiety oklejają samochody tak samo często, jak mężczyźni. Wiodącą grupą są młodzi ludzie, którzy chcą się wyróżnić niestandardowym kolorem pojazdu.

Red: Właśnie - jaki jest najmodniejszy, najczęściej wybierany kolor lub wzór?

JR: Moda na kolory samochodu jest taka sama, jak w branży odzieżowej - raz niebieski, raz żółty a czasami czerwony. Duża ilość kolorów to kolory matowe bądź satynowe.

Red: Dziękujemy za rozmowę.

TACHO - GRAFY
OFERUJEMY:
❖ Tachografy
❖ CB Radia
❖ Ogrzewania postojowe
❖ GPS - Autoguard (system ochrony i monitoringu pojazdów) ❖ Oprogramowanie do analizy czasu pracy kierowcy ❖ Szkolenia
PROMOCJA – AUTO KLIMATYZACJA - SERWIS, NAPEŁNIANIE, ODGRZYBIANIE
TACHO, ul. Konwaliowa 144
(przy autoryzowanej stacji obsługi IVECO), Częstochowa
tel. 663 488 502, 785 488 502
tacho@tachoczestochowa.pl www.tachoczestochowa.pl

SKUP SAMOCHODÓW
MOTOCYKLI
MASZYN ROLNICZYCH
ODBIERAMY WŁASNYM TRANSPORTEM
NAJWYŻSZE CENY!!!
TEL. 533 210 534

www.kadex-tlumiki.pl
GRUPA KADEX EKSPRES SERWIS
tłumiki-mechanika-wulkanizacja
■ tłumiki
■ katalizatory
■ filtry FAP/DPF
■ diagnostyka komputerowa
Częstochowa
ul. Traugutta 16
tel. 34 / 322-32-99
ul. Bohaterów Katynia 2
kadex@kadex-tlumiki.pl

Wiemy, kto wybuduje

Będzie kasa na brakujący odcinek

Dokończenie ze str. 1

Ostatni fragment autostrady A1 w województwie śląskim wykona firma Polaqua z siedzibą przy ul. Dworskiej 1, w Piasecznie. Wykonawca na zaprojektowanie i wybudowanie ma 35 miesięcy.

W tym czasie będzie musiał wykonać odcinek o długości 16,907 km w śladzie istniejącej drogi krajowej nr 1. Przekrój budowanej autostrady składać się będzie z 2 jezdni z nawierzchni betonowej, każda po 3 pasy ruchu o szerokości 3,75 m każdy, pasa awaryjnego o szerokości 3,00 m i pasa dzielącego o szerokości 5,00 m. W ciągu autostrady wybudowany również zostanie jeden węzeł autostradowy w Mykanowie oraz 16 obiektów inżynierskich, w tym 1 most, 4 wiadukty w ciągu autostrady, 4 wiadukty nad autostradą, 3 duże przejścia dla zwierząt nad autostradą, 4 przejazdy gospodarcze. Całość ma być gotowa w 2022 roku. Wartość kontraktu to 596,5 miliona złotych.

Na północy, czyli już w województwie łódzkim, nowa droga połączy się z trasą biegnącą w kierunku Radomska, która obecnie znajduje się w fazie przetargu, a na południu z budowaną już autostradą do węzła Częstochowa Blachownia. Odcinek, dla którego kilka dni temu podpisano umowę z wykonawcą, jest częścią większego projektu – budowy autostrady A1 z Tuszyna (okolice Łodzi) do Częstochowy. - Pieniądze unijne na tę gigantyczną inwestycję są zarezerwowane. Przewidujemy, że dofinansowanie unijne wyniesie prawie 2 miliardy złotych – informuje wiceminister inwestycji i rozwoju Witold Słowik. – Czekamy na wniosek o dofinansowanie od drogowej dyrekcji. Praktyka jest taka, że wniosek trafia do nas po zawarciu umów z wykonawcami poszczególnych odcinków. Takich odcinków jest tutaj pięć. Jeśli wniosek trafi do nas do końca września, będziemy mogli podpisać umowę o dofinansowanie w pierwszej połowie 2019 roku – wyjaśnia. Po wybudowaniu odcinka Tuszyn – Częstochowa będzie można przejechać autostradą A1 z Trójmiasta do przejścia granicznego z Czechami w Gorzyczkach. To około 600 kilometrów.

kg

Autostrada A1 Tuszyn – Częstochowa zostanie zrealizowana w ciągu wybudowanego pod koniec lat 80. XX wieku fragmentu A1 (odcinek Tuszyn - Piotrków Trybunalski) oraz dwujezdniowej drogi krajowej nr 1 o przekroju czteropasowym z drugiej połowy lat 70. XX wieku, zwanej potocznie gierkówką (odcinek Piotrków Trybunalski – Częstochowa).

Łączna długość autostrady A1 to ponad 560 km. Jej ostatni brakujący odcinek z Tuszyna do Częstochowy będzie dopełniał sieć dróg ekspresowych i autostrad w Polsce, łącząc autostrady A2 i A4, zapewniając skomunikowanie najważniejszych aglomeracji.

Triathlon z przymrużeniem oka!

Najlepsza metoda na zwycięstwo? Ucieczka przed karetką!

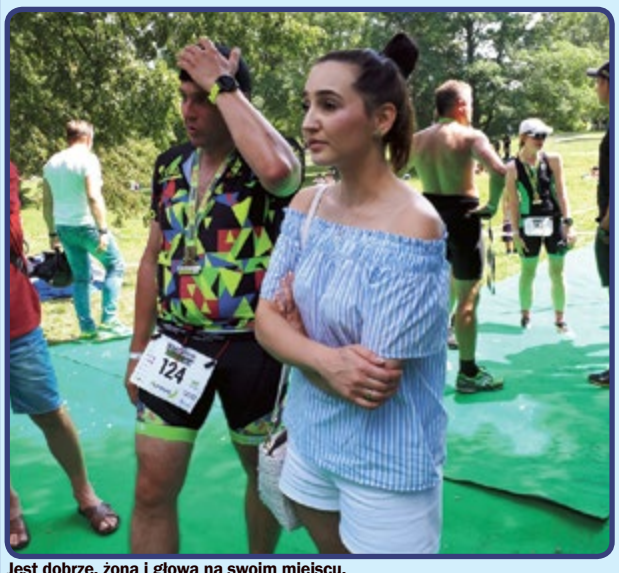
Czy warto tu w ogóle czekać? Czy ktoś przeżył?

Ponad 200 zawodników wzięło udział w pierwszej edycji częstochowskiego triathlonu. Uczestnicy, podczas trzech konkurencji, łącznie musieli pokonać niemal 57 kilometrów.

Wyścig składał się z trzech konkurencji następujących bezpośrednio po sobie. Na pierwszym etapie uczestnicy musieli przepłynąć dwie pętle dookoła zbiornika wodnego Pacyfik w Parku Lisiniec - każda po 475 m. Następnie musieli się przesiąść na rower, aby pokonać na nim 45 kilometrów. Trasa prowadziła przez centrum miasta, Alejami Najświętszej Marii Panny, przez Srocko, Brzyszów oraz Mstów aż do Przeprośnej Górki, a stamtąd z powrotem do Częstochowy, Alejami NMP, wzdłuż jasnogórskiego klasztoru, prosto do T2.

Halo! Gdzie są wszyscy? Jestem!

Czy ja dźwignę ten medal?!



Jest dobrze, żona i głowa na swoim miejscu.

...żyję, nie żyję? Leżę, więc żyję!

Etap biegowy – w sumie 10,55 km - składał się z 3 pętli po 3,5 km każda. On również odbył się w Parku Lisiniec.

Zawody ukończyło 183 uczestników. Najlepszy z nich na mecie zameldował się po niecałych dwóch godzinach i piętnastu minutach. Wszyscy otrzymali medale, a najlepsi nagrody finansowe i puchary. Szczegółowe wyniki rywalizacji dostępne są na stronie:

http://sts-timing.pl/wp-content/uploads/2018/07/WYNIKI1.pdf

Celem zawodów była promocja Częstochowy, popularyzacja triathlonu oraz propagowanie aktywnego i zdrowego stylu życia. Organizatorem imprezy był częstochowski oddział stowarzyszenia Triathlon Training Center z siedzibą w Częstochowie.

kg

Gratuluję, że wytrwała pani w tym upale...

Podaj mi ramię synu. Grunt to rodzina.

Nigdy nie akceptuj cudzych ograniczeń. Jeśli jest coś, co chcesz zrobić, nie ma żadnego powodu, dla którego to miałoby Ci się nie udać.

Nawet motocykl policyjny nie ma szans. Zaraz ich wyprzedzę!

Ludzie, daleko jeszcze do mety?

Trening buduje wewnętrzne wartości. Wzmacnia. Uczy szacunku i wiary we własne możliwości.

Akcja – reanimacja!

Ciemność, widzę ciemność, ciemność widzę! Po prostu zdejmij okulary.

Piłka nożna

Raków zagra przy Limanowskiego z beniaminkiem z Jastrzębia-Zdroju

W najbliższą sobotę, 28 lipca częstochowski Raków ponownie zagra przed własną publicznością. W 2. kolejce Fortuna 1 ligi zmierzy się z beniaminkiem GKS-em 1962 Jastrzębie.

Na inaugurację sezonu 2018/2019 częstochowianie pewnie pokonali na stadionie przy ul. Limanowskiego 3:0 Puszczę Niepołomice i zostali liderem I ligi. Swoje mecze wygrały również Stal Mielec, Odra Opole, Bytovia Bytów, Podbeskidzie Bielsko-Biała, ŁKS Łódź i Wigry Suwałki. Ta ostatnia drużyna pokonała na wyjeździe 2:1 najbliższego rywala Rakowa - GKS 1962 Jastrzębie. To zespół, który w minionym sezonie został mistrzem II ligi i wspólnie z ŁKS-em Łódź (obie ekipy zdobyły po 65 punktów) oraz Wartą Poznań awansował na zaplecze ekstraklasy.

W sobotnim meczu przy Limanowskiego faworytem będą częstochowianie, którzy mają apetyty na walkę o awans do najwyższej klasy rozgrywkowej. Z kolei beniaminek z Jastrzębia-Zdroju z pewnością będzie chciał wywieźć choćby punkt z trudnego terenu.

Początek meczu o godz. 20.

KR

Wystąpiły w 13 dyscyplinach

Grad medali częstochowskich studentek w Europejskich Igrzyskach Studentów

Z trzema medalami - jednym złotym i dwoma brązowymi - wróciły reprezentantki Uniwersytetu im. Jana Długosza z IV Europejskich Igrzysk Studentów, które odbyły się w najstarszej uczelni wyższej w Portugalii w miejscowości Coimbra. W sumie w igrzyskach brało udział około 4000 studentów z 294 uczelni europejskich. Młodzi sportowcy rywalizowali w 13 dyscyplinach sportowych.

Częstochowskie studentki, podopieczne dr. Wiesława Pięty, zawodniczki Klubu Uczelnianego AZS AJD w Częstochowie w składzie: Roksana Załomska, Klaudia Kusińska i Kinga Falarz błyszczały w portugalskiej Coimbrze. Poziom zmagań sportowych był wysoki, o medale rywalizowały reprezentantki wielu krajów. W turnieju drużynowym wystąpiło 12 uniwersytetów, a w turnieju indywidualnym - 33 studentki. Medal z najcenniejszego kruszcu zdobyły w grze podwójnej Roksana Załomska i Klaudia Kusińska.

W pozostałych konkurencjach Polki również stawały na podium – brązowy medal w turnieju drużynowym zdobyły Roksana Załomska, Klaudia Kusińska i Kinga Falarz, dodatkowo Roksana Załomska wywalczyła brąz medal w turnieju indywidualnym.

kg

Żużel

Włókniarz nie jedzie do Wrocławia tylko powalczyć o bonus

ForBET Włókniarz Częstochowa po miesięcznej przerwie wraca do rywalizacji o ligowe punkty. W najbliższą niedzielę, 29 lipca drużyna Marka Cieślaka zmierzy się na wyjeździe z wiceliderem Betard Spartą Wrocław.

Częstochowianie będą chcieli powalczyć we Wrocławiu o komplet trzech punktów, choć zadanie jest piekielnie trudne. - Do Wrocławia jedziemy z chęcią wygrania meczu i myślę, że mamy na to realne szanse - uważa Michał Świącik, prezes forBET Włókniarza.

Sternik częstochowskiego klubu zdaje sobie jednak sprawę z tego w jakiej formie są niektórzy zawodnicy Sparty. -trafiamy na taki moment, w którym w znakomitej dyspozycji jest Tai Woffinden i Maksym Drabik. Z naszej strony głodni zwycięstw są Fredrik Lindgren i Matej Zagar, którym nie poszło najlepiej w Grand Prix w Cardiff - twierdzi.

Świącik przypomina również, że dwa sezony temu zwycięstwo we Wrocławiu odniosła Stal Gorzów, mimo że jechała w osłabieniu. Wówczas już na początku spotkania kontuzji nabawił się Krzysztof Kasprzak.

Zwycięstwo z jednym z kandydatów do mistrzowskiego tytułu będzie możliwe tylko wtedy, gdy na miarę oczekiwań pojedzie cała drużyna. Częstochowianie, którzy są blisko awansu do rundy play-off, nie muszą wygrać tego spotkania. Zdobycie punktu bonusowego też będzie osiągnięciem.

Przypomnijmy, że w pierwszej rundzie forBET Włókniarza pokonał na własnym torze 49:41 ekipę z Wrocławia.

Rewanż rozpocznie się o godz. 19.30.

KR

Piłka nożna

Górski wypożyczony

20-letni bramkarz Rakowa Częstochowa został wypożyczony do końca obecnego sezonu do Kotwicy Kołobrzeg.

Górski do Rakowa trafił przed startem rozgrywek 2017/2018. W rundzie jesiennej nie zdołał zadebiutować w pierwszej drużynie Rakowa i grywał przede wszystkim w czwartoligowych rezerwach. Na drugą część sezonu golkiper został wypożyczony do Wierzycy Pelplin.

Teraz Jakub najbliższy sezon spędzi w Kotwicy. Kołobrzeżanie aktualnie występują w grupie 2. III ligi.

KR

AKADEMIA SZTUKI BALETOWEJ
„BALLERINA”

Zajęcia taneczne:
nauka tańca klasycznego (balet),
tańca współczesnego, tańca ludowego

Klub „Taurus” ul. Brzeźnicka 46, 42-200 Częstochowa
Nina Otręba tel.: +48 511 554 343 Łukasz Zasik tel.: +48 501 234 150
e-mail: ninaotreba@poczta.onet.pl

ŻYCIE CZĘSTOCHOWY I POWIATU
Adres redakcji:
42-200 Częstochowa, al. NMP 51
Wydawca: Firma Handlowo-Usługowa „BTG”
Częstochowa, ul. Drzewna 48
E-mail: redakcja@zycieczestochowy.pl
reklama@zycieczestochowy.pl
Redaktor naczelny: Teresa Szajer
Telefon „Interwencje – sprawy trudne” – 792 620 051
Telefon Redakcja – 533 302 888
Telefon Biuro Ogłoszeń – 533 333 049

Jurajska®
WODA
Z GŁĘBI
JURY
Jurajska
gazowana
Naturalna Woda Mineralna
Jurajska
niegazowana
Naturalna Woda Mineralna
Jurajska
lekko gazowana
Naturalna Woda Mineralna

SEMEX®
www.semex.pl
42-200 Częstochowa
ul. Jagiellońska 101/105
34 390 67 00
narzędzia profesjonalistów
makita
korzystne rabaty!
atrakcyjne promocje!

TVP1

05:20 TELEZAKUPY
06:00 Elif; s.II; odc. 288; serial; Turcja (2014)
06:55 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem; s.II - Murat IV, odc. 151; serial kostiumowy; Turcja (2016)
07:50 Agropogoda; magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 ALARM!; magazyn
08:35 Planeta lasów
09:05 Ranczo; s.I; odc. 9; Odwyk i antykoncepcja; serial obyczajowy TVP
10:05 Komisarz Alex; s.VI; odc. 74; Zabójczy tarot; serial kryminalny TVP
11:05 Dr Quinn; seria VI, odc. 19/22; serial obyczajowy; USA (1997)
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda; magazyn
12:45 Natura w Jedynce – Nieznany Pantanal. Królestwo kajmana; cykl dokumentalny; Brazylia (2013)
13:50 Elif; s.II; odc. 289; serial; Turcja (2014)
14:40 Opole na bis; koncert
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 ALARM!; magazyn
15:35 Leśniczówka; odc. 8
16:05 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem; s.II - Murat IV, odc. 152; serial kostiumowy; Turcja (2016)
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów; odc. 39; telenowela historyczna TVP
18:25 Korona królów; odc. 40; telenowela historyczna TVP
18:55 Jeden z dziesięciu; 1/104; teleturniej
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:05 Pogoda dla żeglarzy
20:10 Tour de Pologne - kronika; felieton
20:10 ALARM!; magazyn
20:35 The Wall. Wygraj marzenia; /16/; teleturniej
21:35 Big Music Quiz; (3); teleturniej muzyczny
22:30 DISCOPOLAND; (3); program rozrywkowy
23:00 Ambassada; komedia; Polska (2013); reż.:Juliusz Machulski; wyk.:Magda Grążiowska, Bartosz Porczyk, Robert Więckiewicz
00:55 Egzorcyzmy Dorothy Mills; thriller; Francja, Irlandia (2008)
02:45 Wniebowzięci; film TVP; Polska (1973)
03:45 Notacje – Teresa Bojarska. Pracowałam u adwokata; cykl dokum.

TVP2

05:20 Koło fortuny; odc. 82 ed. 3; teleturniej
06:00 Na dobre i na złe; odc. 679 Dobry interes; serial TVP
06:55 Afryka od kuchni; odc. 4/13 Mount Elgon, Uganda; cykl dokumentalny; USA (2013)
07:20 Makłowicz w podróży – Hiszpania - „Prowincja Sewilla" (186); magazyn kulinarny
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym:Panorama Flesz i Pogoda Flesz
11:00 Panorama
11:05 Pogoda Flesz
11:10 Pytanie na śniadanie Extra; (120)
11:25 Rodzinka.pl; s.IX; odc. 193 „Strzała Amora" sezon9; serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia; odc. 1880; serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny; odc. 83 ed. 3; teleturniej
13:05 Cena miłości; odc. 3; serial; Turcja (2011)
14:00 Coś dla Ciebie; magazyn
14:25 Makłowicz w podróży – Hiszpania - „Prowincja Kordoba" (187); magazyn kulinarny
14:55 Postaw na milion; s.I; odc. 132; teleturniej
16:00 Koło fortuny; odc. 84 ed. 3; teleturniej
16:35 Familiada; odc. 2419; teleturniej
17:10 Czarna Perła; odc. 47/67; serial obyczajowy; Turcja (2017)
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport Telegram
18:30 Bieg Powstania Warszawskiego; felieton
18:35 Rodzinka.pl; s.V; odc. 125 „Pasje"; serial komediowy TVP
19:05 Serial fabularny
19:35 Barwy szczęścia; odc. 1880; serial obyczajowy TVP
20:10 Za ciosem; film fabularny; USA (1998)
21:50 Kryminalne zagadki Las Vegas; s.XV; s. XV, odc. 8/18; serial sensacyjny; Kanada, USA (2014)
22:40 Kryminalne zagadki Las Vegas; s.XV; s. XV, odc. 9/18; serial sensacyjny; Kanada, USA (2014)
23:35 Julie de Maupin; cz. 2/2; film kostiumowy; Francja, Włochy (2008)
01:25 Kontakt; odc. 4/8; serial kryminalny; Francja (2016)
02:30 Eventy rozrywkowe
03:35 Eventy rozrywkowe

POLSAT

5:00 Disco Gramy; program muzyczny
6:00 Nowy dzień z Polsat News
7:45 Trudne sprawy (557); serial paradokumentalny
8:45 Malanowski i partnerzy (572); serial fabularno-dokumentalny
9:15 SuperPies (7); magazyn poradnikowy
9:45 Dzień, który zmienił moje życie (87); serial paradokumentalny
10:45 Dlaczego ja? (700); serial paradokumentalny. Damian, świeżo upieczony ojciec, wychodzi z córką do sklepu. Niemowlę zostaje uprowadzone przez obcą kobietę i podmienione na inne dziecko....
11:45 Gliniarze (211); serial paradokumentalny
12:45 Trudne sprawy (608); serial paradokumentalny
13:45 Sekrety rodziny (34); serial paradokumentalny
14:45 Dlaczego ja? (663); serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja; magazyn reporterów
16:40 Gliniarze (153); serial paradokumentalny
17:40 Sekrety rodziny (35); serial paradokumentalny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (69); serial komediowy
20:10 Gwiezdne wojny: Część 4 - Nowa nadzieja; film SF, USA 1977. Kasowy hit końca lat siedemdziesiątych.
22:55 Umów się ze mną. Take me out (7); reality show. Uczestnicy programu marzą o randce idealnej. Liczą, że znajdą w nim drugą połówkę. Kilku singli poznaje trzydzieści kobiet. W ciągu...
0:30 Droga bez powrotu 6: Hotel na uboczu; horror, USA 2014. Były makler giełdowy Danny dziedziczy pensjonat. Na miejsce przybywa wraz z dziewczyną oraz grupą przyjaciół. Wkrótce znajomi Danny'ego zostają brutalnie...
2:30 Kabaretowa Ekstraklasa (110); program rozrywkowy. Program dla fanów polskiej sceny kabaretowej. Skecze w wykonaniu m.in. Ani Mru-Mru, Kabaretu Młodych Panów, Łowców.B i Neo-Nówki..
3:05 Tajemnice losu; program rozrywkowy

TVN

5:10 Uwaga!; magazyn reporterów
5:35 Mango; telezakupy
6:50 W-11 - Wydział Śledczy: Tatko (1079); serial fabularno-dokumentalny
7:30 W-11 - Wydział Śledczy: Wariat (1082); serial fabularno-dokumentalny
8:20 Doradca smaku; magazyn kulinarny
8:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Stary Kredens, Sanok (15); program rozrywkowy
9:30 Szkoła (331); serial paradokumentalny
10:30 Ukryta prawda (589); serial paradokumentalny
11:30 SOS. Ekipy w akcji (59); serial paradokumentalny
12:30 19+ (236); serial paradokumentalny
13:00 19+ (237); serial paradokumentalny
13:30 W-11 - Wydział Śledczy: Krwawy Iwan (1087); serial fabularno-dokumentalny
14:15 W-11 - Wydział Śledczy: Rysiek (1088); serial fabularno-dokumentalny
15:00 Kuchenne rewolucje: Darjan Brydź, Bystrzyca Kłodzka (12); program rozrywkowy
16:00 Szkoła (332); serial paradokumentalny
17:00 SOS. Ekipy w akcji (60-ost.); serial paradokumentalny. Policjanci reagują w sprawie bójki uczniów. Inni funkcjonariusze odbierają wezwanie od kobiety, która ucieka z mieszkania po tym, jak wtargnął...
18:00 Ukryta prawda (590); serial paradokumentalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!; magazyn reporterów
20:00 Jack Ryan: Teoria chaosu; film sensacyjny, Rosja/USA 2014
22:10 Windykatorzy; thriller SF, Kanada/USA 2010
0:25 Błękitna fala; film obyczajowy, Niemcy/USA 2002
2:35 Kuba Wojewódzki: Tomasz Niecik i Maciej Orłoś (5); talk-show
3:40 Uwaga!; magazyn reporterów
3:55 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy. Nocny program interaktywny, w którym wróżki odpowiadają na pytania widzów dotyczące ich przyszłości.

TV PULS

04:50 Kontrakt na miłość; telenowela, Turcja; odc. 7
07:05 Dziesięć przykazań; serial, Brazylia 2015
08:05 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 5
09:00 Gliniarz i prokurator; serial, USA 1987; odc. 18
10:00 Gliniarz i prokurator; serial, USA 1987; odc. 19
11:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
12:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
13:00 Agenci NCIS: Los Angeles; serial fabularny, USA 2015; odc. 21
13:55 Agenci NCIS: Los Angeles; serial fabularny, USA 2015; odc. 22
14:55 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 25
15:55 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
17:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
18:00 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 5
19:00 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 6
20:00 Pocałunek smoka; akcja, Francja, USA 2001. Pozornie przeciętny turysta - Liu - przyjeżdża do Paryża z walizką pełną broni i bransoletką trucizny. Tam, ma za zadanie pomóc francuskiej policji. Jednak wkrótce staje się świadkiem morderstwa…
21:55 Wilk wojny; akcja, Chiny 2015. Chiński żołnierz sił specjalnych posiadający niesamowite umiejętności strzeleckie zostaje zmuszony do walki z grupą uzbrojonych, zagranicznych najemników, wynajętych przez bossa narkotykowego.
23:35 Spartakus: Krew i piach; serial fabularny, USA, USA 2010; odc. 5
00:40 Spartakus: Krew i piach; serial fabularny, USA, USA 2010; odc. 6
02:00 Flash; serial fabularny, USA 2015
02:50 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015
03:20 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015
03:55 Menu na miarę; serial fabularny, Polska 2011
04:30 Z archiwum policji; serial fabularny, Polska 2010; odc. 12
04:55 Niesamowite!; factual, Polska 2014; odc. 14

TVP SERIALE

05:55 Ja to mam szczęście!; odc. 8; serial TVP
06:30 Na sygnale; odc. 69 „Kibole"; serial fabularyzowany TVP
06:55 Na sygnale; odc. 70 „Sława"; serial fabularyzowany TVP
07:35 Czterdziestolatek; odc. 8/21 - Otwarcie Trasy, czyli czas wolny; serial TVP
08:30 M jak miłość; s.I; odc. 850; serial TVP
09:30 O mnie się nie martw; s.VII; s. VII odc. 8/13; serial komediowy TVP
10:20 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 133 „Ból rozstania" sezon 6; serial komediowy TVP
10:50 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 134 „Miłosne manewry" sezon 6; serial komediowy TVP
11:25 Ja to mam szczęście! - ulubione skecze; serial TVP
11:35 Ranczo; s.IX; odc. 112; Demony Kusego; serial obyczajowy TVP
12:35 Ranczo; s.IX; odc. 113 - Konie trojańskie; serial obyczajowy TVP
13:30 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 246 - Polowanie na jelenie; serial kryminalny TVP
14:30 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 247 - Wyzwolenie Łazarza; serial kryminalny TVP
15:25 Na dobre i na złe; odc. 91 - Wróżbita
16:20 Na sygnale; odc. 70 „Sława"; serial fabularyzowany TVP
16:50 Ranczo; s.IX; odc. 114; Zamrożony kapitał; serial obyczajowy TVP
17:50 Ranczo; s.IX; odc. 115; Brzytwa dla tonącego; serial obyczajowy TVP
18:45 Ja to mam szczęście!; odc. 9; serial TVP
19:25 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 248 - Wina; serial kryminalny TVP
20:20 Komisarz Alex; s.X; odc. 124 Ostatni mecz; serial kryminalny TVP
21:15 Ranczo; s.IX; odc. 116; Grzechy miłości; serial obyczajowy TVP
22:15 Ranczo; s.IX; odc. 117 Złoty róg; serial obyczajowy TVP
23:05 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 249; serial TVP
23:55 O mnie się nie martw; s.VII; s. VII odc. 9/13; serial komediowy TVP
00:55 Oficerowie; odc. 13/13; serial TVP
01:50 Trzeci oficer; odc. 1/13; serial TVP
02:50 Czterdziestolatek; odc. 8/21; serial TVP
03:50 M jak miłość; s.I; odc. 850; serial TVP
04:50 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 133; serial TVP

TVP ROZRYWKA

06:40 Okrasa łamie przepisy – Karp czy jesiotr; magazyn kulinarny
07:20 Śpiewające fortepiany; (53)
08:20 Kabaretowy Klub Dwójki; (47) - Grecja; widowisko rozrywkowe
09:10 Koło fortuny; odc. 229 ed. 4; teleturniej
09:50 Kierunek Kabaret; /53/ - Starożytność
10:50 Muzeum Polskiej Piosenki; /24/ - „Boskie Buenos" - Maanam
11:10 LIKE A MAGIC – Magiczny świat Luca; /43/; Francja (2016)
11:40 Życie to Kabaret – Z Grabowskim po kraju (1)
12:40 Życie to Kabaret – Z Grabowskim po kraju (2)
13:40 Śpiewające fortepiany; (54)
14:45 Kabaretowa Mapa Polski – Kabaretowy Klub Dwójki na wakacjach (1-3)
17:40 Tylko jeden skecz – Kabaret TEY (2); program rozrywkowy
17:55 Okrasa łamie przepisy – Rybne kanapki; magazyn kulinarny
18:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat; odc. 24 - Fatima; cykl reportaży
19:10 Makłowicz w podróży – Ukraina - Kijów do syta; magazyn kulinarny
19:40 Rodzina wie lepiej; /35/; teleturniej
20:15 Śpiewające fortepiany; (55)
21:15 Postaw na milion; odc. 166; teleturniej
22:15 The Wall. Wygraj marzenia; /7/; teleturniej
23:15 Taka to robota czyli kabaretowy przegląd zawodów; (11) - Kelner i kucharz; program rozrywkowy
00:10 Koło fortuny; odc. 228 ed. 4; teleturniej
00:50 Kabaretowa Mapa Polski – 35. Wieczory Humoru i Satyry Lidzbark 2014 - Neo - Nówka i goście; /2/; widowisko rozrywkowe
01:45 Kabaretowa Mapa Polski – Kabaretowe wakacje z duchami 2014. Czego boją się Polacy? (1-2)
03:55 Rozrywka Retro – Festiwal Polskiej Piosenki - Witebsk' 88; /cz. 2/; widowisko rozrywkowe

TVN7

5:15 Ukryta prawda (290); serial paradokumentalny
6:20 Szpital (366); serial paradokumentalny
7:15 Sąd rodzinny: Dziewica (85); serial fabularno-dokumentalny
8:15 Zaklinaczka duchów 4 (21); serial fantasy
9:15 Magda M. (4); serial obyczajowy
10:20 Mango; telezakupy
11:55 Ukryta prawda (641); serial paradokumentalny
12:55 Sąd rodzinny: Sroka złodziejka (86); serial fabularno-dokumentalny
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (540); serial fabularno-dokumentalny
14:55 Szpital (367); serial paradokumentalny
15:55 Zaklinaczka duchów 4 (22); serial fantasy
16:55 Magda M. (5); serial obyczajowy. Sercowe perypetie ambitnej prawniczki Magdy Miłowicz oraz jej przyjaciół. Zakochana w Piotrze Magda stara się spełnić swoją miłość.
18:00 Dr House 2 (23); serial obyczajowy. Doktor Gregory House pracuje w szpitalu klinicznym w New Jersey. Jest bardzo dobrym specjalistą, ale też człowiekiem o trudnym charakterze.
19:00 Ukryta prawda (642); serial paradokumentalny. Historie rodzin, których spokój został zburzony przez tajemnice lub ingerencję osób trzecich. Każdy odcinek serialu to odrębna opowieść.
20:00 Baśń z tysiąc drugiej nocy; film przygodowy, Niemcy 2009. Nagrodzona na festiwalu filmów dla dzieci w Chicago adaptacja powieści Paula Maara.
22:10 W doborowym towarzystwie; komediodramat, USA 2004. Urażona męska ambicja.
0:30 Rush (4); serial obyczajowy. Corrine, uwodzicielska macocha Rusha, zaprasza go na lunch. Wkrótce kobieta zmienia zdanie na jego temat. Rush też czuje sympatię do...
1:30 Uprowadzona (9); serial sensacyjny. Agenci przygotowują się do przetransportowania największego wroga Bryana - Mejii. Wkrótce władze Meksyku dowiadują się o uwięzieniu przestępcy. Wywierają nacisk...
2:30 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy

TVN STYLE

5:15 Wychować i nie zwariować (6/7); program
5:45 Idealna niania 7 (9/12); reality show
6:30 Wszystko o jedzeniu; program rozrywkowy
7:00 Ugotowani (5/10); program
8:00 Życie bez wstydu (8/12); reality show
9:00 Afera fryzjera (4/10); program rozrywkowy
9:45 Sablewskiej sposób na modę (2/13); program
10:30 Perfekcyjna pani domu (6/13); program
11:30 Kuchenne rewolucje (8/13); program rozrywkowy
12:30 Misja ratunkowa (4/10); program rozrywkowy
13:15 W czym do ślubu? (7/12); program rozrywkowy
13:45 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5/12); reality show
14:30 Pomysłowe wesela (8/10); program rozrywkowy
15:00 Wojny salonów piękności; reality show
16:05 Mój gruby trener (4/10); program rozrywkowy
17:05 Gwiazdy od kuchni 2 (4/8); program rozrywkowy
17:35 Gwiazdy od kuchni (3/8); program rozrywkowy
18:05 Ugotowani (6/10); program kulinarno-rozrywkowy
19:05 Sablewskiej sposób na modę (8/13); program rozrywkowy
19:50 Kuchenne wyzwania 12 (7/15); magazyn kulinarny
20:50 Życie z syndromem Tourette'a; film dokumentalny.
21:55 Cała prawda o Iron Majdan (10-ost.); serial dokumentalny
22:30 Życie bez wstydu (6/12); reality show
23:30 Potwór, nie ojciec; film dokumentalny
0:30 Naga miłość (5/12); reality show
1:30 W roli głównej: Anna Mucha (6); talk-show
2:00 W roli głównej: Michał Wiśniewski (7/17); talk-show
2:30 W roli głównej: Wojciech Cejrowski (1/6); talk-show
3:00 Wiem, co jem (6/15); magazyn poradnikowy
3:30 Wiem, co jem (14/15); magazyn poradnikowy
4:00 Wiem, co jem (16); magazyn poradnikowy
4:30 Wiem, co jem (8/15); magazyn poradnikowy.

TVP SPORT

06:05 Piłka nożna - ICC (6): Manchester City - FC Liverpool
08:00 Piłka nożna - ICC: skróty z meczów (4 - 9)
09:40 wioślarstwo - MŚ do lat 23 Poznań
09:50 Studio TVP Sport
10:00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Nanchang - 1/4F
13:55 wioślarstwo - MŚ do lat 23 Poznań, Na żywo
14:05 Tenis ziemny - Turniej WTA - Moskwa - 1/4F
17:55 wioślarstwo - MŚ do lat 23 Poznań
18:05 Tenis ziemny - Turniej WTA - Moskwa - 1/4F
18:35 wioślarstwo - MŚ do lat 23 Poznań
20:00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Moskwa - 1/4F
22:00 Piłka wodna - Mistrzostwa Europy, Barcelona - 1/2 finału
23:20 Sportowy Wieczór
24:00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Nanchang - 1/4F
01:45 Piłka nożna - ICC (4): Juventus Turyn - Bayern Monachium
03:50 Piłka nożna - IICC (7): AS Roma - Tottenham Londyn
04:45 Piłka nożna - ICC (7): AS Roma - Tottenham Londyn

POLSAT SPORT

6:00 Tenis; Turniej ATP w Hamburgu
11:00 Piłka nożna; Nice 1. liga; Odra Opole - GKS Tychy
13:10 Piłka nożna; Eliminacje LE; Jagiellonia Białystok - Rio Ave
15:20 Piłka nożna; Nice 1. liga; Garbarnia Kraków - Stal Mielec
16:50 Sporty walki; UFC on FOX: Lawler vs. Brown; waga słomkowa: Joanna Jędrzejczyk - Juliana Lima
17:30 Piłka nożna; Nice 1. liga; Warta Poznań - Garbarnia Kraków
20:00 Sporty walki; UFC 205: Alvarez vs. McGregor; waga słomkowa: Joanna Jędrzejczyk - Karolina Kowalkiewicz
21:00 Z archiwum boksu: Gala w Atlancie z 1970 roku; Muhammad Ali - Jerry Quarry
21:30 Sporty walki; Wieczór legend KSW: KSW 37; Mariusz Pudzianowski - Popek Monster
22:30 Z archiwum boksu: 1965 r.; Muhammad Ali - Floyd Patterson
23:30 Sporty walki; UFC Fight Night: Gonzaga vs. Cro Cop 2; waga średnia: Bartosz Fabiński - Garreth McLellan
0:00 Z archiwum boksu, 1966 r.; Muhammad Ali - Karl Mildenberger
1:00 Sporty walki; KSW

TVP3 KATOWICE

06:00 TELEZAKUPY
06:30 Piaski. Opowieść o zwykłych ludziach; reportaż
06:50 Polska z Miodkiem (83) Władysławowo; felieton
07:00 Budniokowie; serial interaktywny
07:30 Aktualności Flesz
07:36 Kronika regionu
07:56 A życie toczy się dalej…
08:30 Aktualności Flesz
09:05 Sprawa dla reportera
09:55 Nożem i widelcem
10:15 Mój pies i inne zwierzaki; magazyn
10:25 Pogoda-1
10:30 Co niesie dzień
10:45 Rączka gotuje
11:15 Historia pewnego odkrycia, 60 - lecie KGHM; reportaż
11:25 Generał Anders i jego armia; film dokum.
12:30 Aktualności Flesz
12:36 POGODA
12:40 Kronika regionu
13:00 Życie raz jeszcze; reportaż; 16:9, Dla małoletnich od lat 7
13:15 Co niesie dzień
13:35 Agrobiznes
13:55 Agropogoda; magazyn
14:30 Aktualności Flesz
14:36 POGODA
14:40 Wieści spod Łysicy
15:05 Piaski. Opowieść o zwykłych ludziach; reportaż
15:35 Moja Praca; magazyn
16:00 Telekurier
16:25 Pogoda-2
16:30 Kryminalna Siódemka; magazyn
16:45 Dziennik regionów
17:00 Wiatr od morza; magazyn
17:31 POGODA
17:35 Kalejdoskop dobrych miejsc
17:50 Smak tradycji; magazyn
18:01 Reportaż z regionu
18:30 Aktualności
18:52 Wieczorne wiadomości sportowe
19:05 Magazyn Meteo
19:10 Kronika regionu
19:58 POGODA
20:00 Moja Praca; magazyn
20:30 Wiatr od morza; magazyn
21:00 Aktualności Wieczorne
21:16 Wieczorny magazyn sportowy TVP Katowice
21:28 POGODA
21:35 Piaski. Opowieść o zwykłych ludziach; reportaż
22:00 Dziennik Regionów
22:20 Echa dnia
22:40 Pogoda-3
22:45 Kryminalna Siódemka; magazyn
23:05 Telekurier
23:35 Generał Anders i jego armia; film dokum.
00:40 Piaski. Opowieść o zwykłych ludziach; reportaż
01:20 Sprawa dla reportera
02:10 Mój pies i inne zwierzaki; magazyn
02:25 Nożem i widelcem
02:40 Rączka gotuje
03:10 Historia pewnego odkrycia, 60-lecie KGHM; reportaż
03:25 Życie raz jeszcze; reportaż
03:45 Echa dnia
04:05 Agrobiznes
04:25 Pogoda
04:30 Dziennik Regionów
05:00 Telekurier
05:35 Moja Praca; magazyn

TVP HISTORIA

06:50 Był taki dzień – 27 lipca; felieton
07:00 Historia Polski – Szlakiem śląskich powstańców; film dokumentalny
07:50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat; (56) - Kastom; cykl reportaży
08:25 Klasztory polskie – Franciszkanie z Krakowa
09:05 Blisko, coraz bliżej; odc. 17 Przyjazna hałda. Rok 1944; serial TVP
10:25 Reklama po sowiecku. Sprzedać wszystko. Tylko nie Ojczyznę; film dokumentalny; Białoruś (2014)
10:55 Podróże z historią; s.V; odc. 48 Śląsk nieoczywisty; cykl dokumentalny
11:35 Taśmy bezpieki – Zabójstwa polityczne w PRL; cz. 2
12:05 Muzyka blaszanych instrumentów
13:00 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. – Ciąg dalszy nastąpił
13:30 Sensacje XX wieku – Zabójcy; cykl dokumentalny
14:25 Encyklopedia II wojny światowej – Obrona Helu; cz. 5; cykl dokumentalny
14:50 Dawne światy; odc. 7/8 Niebiańskie lamy Inków; serial dokumentalny; Francja (2007)
15:55 Historia Polski – Śmierć człowieka utalentowanego; film dokumentalny
17:25 Spotkanie z morzem. Operacja Żagiel 1978; reportaż
17:55 Czas honoru – Powstanie; odc. 7 „Nadajnik i morfina"; serial TVP
18:50 Sensacje XX wieku – Wallenberg; cykl dokum.
19:55 Niecała nieprawda czyli PRL w DTV; odc. 36; magazyn
20:30 Najdziwniejsza broń na świecie – Inteligentna bomba. odc. 3/6; serial dokumentalny; Wielka Brytania (2012)
21:35 Blisko, coraz bliżej; odc. 18; serial TVP
23:00 Szerokie tory – Jeden dzień z życia muzułmańskiej kobiety w Baku; reportaż
23:35 Ostatnie okrążenie; film TVP
00:50 Wiedźmin; odc. 11/13; serial
01:50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat; (56) - Kastom; cykl reportaży
02:30 Czas honoru – Powstanie; odc. 7; serial TVP

TVP1

04:10 Klan; odc. 3310; telenowela TVP
04:30 Klan; odc. 3311; telenowela TVP
04:55 Klan; odc. 3312; telenowela TVP
05:15 Jak to działa; magazyn
05:45 Weterynarze z sercem; /34/
06:20 Sprawa dla reportera
07:15 Pełnosprawni; odc. 260; magazyn dla niepełnosprawnych
07:40 Rok w ogrodzie
08:00 Rok w ogrodzie Extra; magazyn
08:20 Sekundy, które zmieniły życie
08:45 Zakochaj się w Polsce; odc. 76 Chojnice; magazyn
09:15 Studio Raban
09:40 Rodzinny ekspres; magazyn
10:10 Słodkie życie – Poszukiwany; /3/; sitcom
10:45 Janosik; odc. 3/13 - W obcej skórze; serial TVP
11:40 Opole na bis; koncert
12:05 Leśniczówka; odc. 5
12:30 Leśniczówka; odc. 6
12:55 Leśniczówka; odc. 7
13:20 Leśniczówka; odc. 8
13:50 Teo – ria smaku Teo Vafidisa; odc. 12; magazyn
14:20 Fundusze Europejskie – jak to działa?; odc. 5; magazyn
14:40 Komisariat; odc. 22 Matka i syn; serial TVP
15:15 Wojenne dziewczyny; s.I; odc. 9; serial TVP
16:05 Dziewczyny ze Lwowa; s.I; odc. 6 „Domki z kart”; serial obyczajowy TVP
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 The Wall. Wygraj marzenia; /17/; teleturniej
18:55 Opole na bis; koncert
19:20 Sport
19:30 Wiadomości
20:00 Pogoda
20:05 Tour de Pologne - kronika; felieton
20:10 Komisarz Alex; s.XI; odc. 140 (seria XI. odc. 10) - Zespół gra rocka; serial kryminalny TVP
21:05 Hit na sobotę – Ślepy traf; film sensacyjny; USA (2013); reż.:Brad Furman; wyk.:Justin Timberlake, Ben Affleck, Gemma Arterton
22:45 Diagnoza zbrodni; film sensacyjny; USA (1992); reż.:Phil Joanou; wyk.:Kim Basinger, Richard Gere, Eric Roberts
01:00 Ambassada; komedia; Polska (2013); reż.:Juliusz Machulski
02:50 Zad wielkiego wieloryba; film fabularny; Polska (1987); reż.:Mariusz Treliński

TVP2

05:25 Koło fortuny; odc. 85 ed. 3; teleturniej
06:05 Na dobre i na złe; odc. 680 Jestem jaki jestem; serial TVP
07:00 M jak miłość; odc. 1368; serial TVP
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz
11:05 Pytanie na śniadanie Extra; (121)
11:25 Pogoda Flesz
11:35 Makłowicz w podróży – Bośnia i Hercegowina - Banja Luka; magazyn kulinarny
12:10 Gwiazdy w południe – Wspaniała Gilly; film obyczajowy; USA (2016); reż.:Stephen Herek; wyk.:Kathy Bates, Glenn Close, Sophie Nelisse, Julia Stiles, Octavia Spencer
14:00 Familiada; odc. 2422; teleturniej
14:30 Koło fortuny; odc. 86 ed. 3; teleturniej
15:10 program kabaretowy
16:25 Rodzinka.pl; s.IX; odc. 194 „Chrzestny, chrzestna i chrześniaczek” sezon 9; serial komediowy TVP
16:55 Słowo na niedzielę – Nie przerywaj Bogu!
17:10 Na dobre i na złe; odc. 700 Słabość; serial TVP
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport Telegram
18:30 Kulisy - Postaw na milion; odc. 159
18:40 Postaw na milion; odc. 159; teleturniej
19:55 Kocham Cię, Polsko! - rozgrzewka
20:05 Kocham Cię, Polsko!; odc. (2) ed 11; zabawa quizowa
21:35 La La Poland; odc. (5); program rozrywkowy
22:25 program kabaretowy
23:30 program kabaretowy
00:30 Twardziele; komedia; USA (1986); reż.:Jeff Kanew; wyk.:Kirk Douglas, Burt Lancaster, Charles Durn
02:25 Za ciosem; film fabularny; USA (1998); reż.:Tsui Tsui; wyk.:Jean-Claude Van Damme, Rob Schneider, Paul Sorvino, Lela Rochon
04:05 Kryminalne zagadki Las Vegas; s.XV; s. XV, odc. 8/18; serial sensacyjny; Kanada, USA (2014)

POLSAT

5:00 Disco Gramy; program muzyczny
6:00 Nowy dzień z Polsat News
7:30 Mrówka Z; film animowany, USA 1998
9:15 My3 (46-47); program dla dzieci
10:20 Ewa gotuje (304); magazyn kulinarny
10:50 Nie lubię poniedziałku; komedia obyczajowa
13:05 Wszystko się wali; komedia, USA 2003. Konflikt interesów ma zaskakujący finał.
15:30 Kabaretowa Ekstraklasa; program rozrywkowy. Program dla fanów polskiej sceny kabaretowej. Skecze w wykonaniu m.in. Ani Mru-Mru, Kabaretu Młodych Panów, Łowców.B i Neo-Nówki.
15:50 Joker (51); teleturniej
16:50 Joker (52); teleturniej
17:50 Chłopaki do wzięcia (87); serial dokumentalny. Sylwetki mężczyzn z małych wsi i miasteczek. Mimo że mają oni niewielkie perspektywy i nie są zbyt zamożni, szukają partnerek...
18:20 Chłopaki do wzięcia (88); serial dokumentalny. Sylwetki mężczyzn z małych wsi i miasteczek. Mimo że mają oni niewielkie perspektywy i nie są zbyt zamożni, szukają partnerek...
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (70); serial komediowy. Perypetie mieszkańców starej kamienicy: bezrobotnego piwosza Ferdynanda Kiepskiego, jego żony Haliny, ich syna i sąsiadów....
20:05 24. Festiwal kabaretów w Koszalinie - letnia Ambasada Humoru; program rozrywkowy. W tym roku Koszalin już po raz 24. będzie gościł najlepszych specjalistów od rozśmieszania w Polsce. Na scenie przed publicznością...
23:40 Watchmen. Strażnicy; film SF, USA 2009. Dawni superbohaterowie łączą siły w walce ze wspólnym wrogiem..
3:30 Tajemnice losu; program rozrywkowy. Program emitowany na żywo, w którym wróżki udzielają porad widzom dzwoniącym do studia. .

TVN

5:20 Uwaga!; magazyn reporterów
5:40 Mango; telezakupy
7:55 Kobieta na krańcu świata (1/9); serial dokumentalny
8:30 Dzień Dobry Wakacje; magazyn
11:00 Na Wspólnej (2717); serial obyczajowy
11:25 Na Wspólnej (2718); serial obyczajowy
11:50 Na Wspólnej (2719); serial obyczajowy
12:25 Na Wspólnej (2720); serial obyczajowy
12:50 Ugotowani (7); reality show
13:55 Mistrzowskie cięcie (8-ost.); reality show
14:55 Agent - Gwiazdy (8); reality show
16:00 Dorota inspiruje (2); reality show. Kilkumiesięczny Leon śpi z rodzicami, którym brakuje prywatności. Drugie pokój został przystosowane do potrzeb jego starszej siostry. Dorota Szelągowska sprawi,...
17:00 Projekt Lady (10); reality show
18:00 Kuchenne rewolucje (13); program rozrywkowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!; magazyn reporterów
20:00 Zamiana ciał; komedia, USA 2011
22:20 Nadchodzi Polly; komedia romantyczna, USA 2004
0:20 Jack Ryan: Teoria chaosu; film sensacyjny, Rosja/USA 2014. As wywiadu ma do wykonania ważną misję. Od jej wyniku zależą losy USA.
2:30 Kuchenne rewolucje (13); program rozrywkowy. Piotr i Karolina otworzyli lokal na nowym osiedlu w Swarzędzu. Początkowo restauracja Bajkowa miała licznych gości. Sytuacja uległa pogorszeniu. Właściciele...
3:30 Uwaga!; magazyn reporterów. Od 15 lat reporterzy ‚Uwagi’ ujawniają sprawy, które wymagają interwencji. Tropią afery, korupcję czy niekompetencję, nagłaśniają ważne społecznie tematy. Pomagają...
3:50 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy. Nocny program interaktywny, w którym wróżki odpowiadają na pytania widzów dotyczące ich przyszłości..

TV PULS

06:00 Hotel Zacisze; serial, Wielka Brytania 1979
06:50 Taki jest świat; factual, Polska 2017
07:40 Szalone fabryki polskiej muzyki!; Polska 2016; odc. 1
08:35 Szalone fabryki polskiej muzyki!; Polska 2016; odc. 2
09:35 Lombard. Życie pod zastaw; Polską; odc. 2
10:30 Lombard. Życie pod zastaw; Polską; odc. 3
11:25 Lombard. Życie pod zastaw; Polską; odc. 4
12:05 Lombard. Życie pod zastaw; Polską; odc. 5
13:00 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 6
13:55 Garbi: szybki jak błyskawica; familijny, USA 1997
15:45 Klejnot Nilu; przygodowy, USA 1985
17:50 Król Skorpion 3: Odkupienie; przygodowy, USA 2011
20:00 Ślepa furia; akcja, USA 1990. Niewidomy, pozostawiony na pewną śmierć w Wietnamie, Nick Parker (Rutger Hauer) był uznany za „zaginionego w akcji” przez ponad dwie dekady. Po powrocie do Ameryki chce odnaleźć swojego dawnego towarzysza broni - Franka Deveraux…
21:45 Twierdza; akcja, USA 1996. Zdesperowany generał Hummel wraz ze swoim doborowym oddziałem przejmuje kontrolę nad najsławniejszym więzieniem świata - Alcatraz, biorąc jako zakładników zwiedzających je turystów i skierowując głowicę z bronią chemiczną na San Francisco…
00:25 Conan Niszczyciel; akcja, USA 1984. . Potężna królowa Taramis (Sarah Douglas) obiecuje Conanowi (Arnold Schwarzenegger) zwrócić jego utraconą miłość. Stawia jednak jeden warunek…
02:40 Taki jest świat; factual, Polska 2017
03:20 Z archiwum policji; serial fabularny, Polska 2010; odc. 1
03:55 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015
04:05 Menu na miarę; serial fabularny, Polska 2011
04:25 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015
05:10 Niesamowite!; factual, Polska 2014; odc. 17
05:25 Niesamowite!; factual, Polska 2014; odc. 18

TVP SERIALE

05:50 Bulionerzy; odc. 65 - Burżuazja; serial komediowy TVP
06:20 Bulionerzy; odc. 66 - Gra dżentelmenów; serial komediowy TVP
06:55 Dom; odc. 13/25 - Coś się kończy, coś się zaczyna; serial TVP
08:20 Rodzina Leśniewskich; odc. 1/7 - Przeprowadzka; serial przygodowy TVP
08:50 Rodzina Leśniewskich; odc. 2/7 - Imieniny; serial przygodowy TVP
09:30 Ranczo; s.IX; odc. 107; W szponach zdrowia; serial obyczajowy TVP
10:30 Ranczo; s.IX; odc. 108; Gambit geniusza; serial obyczajowy TVP
11:20 Rodzinka.pl; s.V; odc. 126 „Rodzinna manipulacja”; serial komediowy TVP
11:55 Rodzinka.pl; s.V; odc. 127 „Kryzys”; serial komediowy TVP
12:25 Rodzinka.pl; s.V; odc. 128 „Używki są dla mądrych”; serial komediowy TVP
12:55 Rodzinka.pl; s.V; odc. 129 „Wigilia”; serial komediowy TVP
13:35 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 242 - Filmowcy; serial kryminalny TVP
14:30 Ranczo; s.IX; odc. 109; Potęga mediów; serial obyczajowy TVP
15:30 Ranczo; s.IX; odc. 110; Boska cząstka; serial obyczajowy TVP
16:30 Ranczo; s.IX; odc. 111; Istotny dysonans; serial obyczajowy TVP
17:25 U Pana Boga za piecem; komedia
19:15 Czterdziestolatek; odc. 13/21 - Kozioł ofiarny, czyli rotacja; serial TVP
20:20 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 243 - Narzeczona; serial kryminalny TVP
21:15 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 244 - Sparring; serial kryminalny TVP
22:15 Ranczo; s.IX; odc. 112; Demony Kusego; serial obyczajowy TVP
23:05 Ranczo; s.IX; odc. 113 - Konie trojańskie; serial obyczajowy TVP
23:55 Złote runo; komedia
01:35 Pitbull; odc. 20; serial policyjny TVP
02:35 Ekstradycja 2; odc. 7/9; serial TVP
03:40 Miasto skarbów; odc. 1 Cezanne; serial kryminalny TVP
04:35 Rodzinka.pl; s.XII; odc. 236 „Stymulujemy się intelektualnie” sezon 12; serial komediowy TVP

TVP ROZRYWKA

06:15 Rozrywka Retro – Studio Gama - Ale cyrk
07:15 Zakochaj się w Polsce; odc. 45 Żoliborz; magazyn
07:45 Kraj się śmieje – Partnerzy i rywale (1); program kabaretowy
08:55 Koło fortuny; odc. 230 ed. 4; teleturniej
09:40 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka – Doda; /cz. 1/; reportaż
10:10 Życie to Kabaret – Kabaret Moralnego Niepokoju Przedstawia… „Jaka piękna tragedia”
11:05 Andre Rieu: Witaj w moim świecie; s. 2; /5/ - Przetańczmy całą noc; cykl dokumentalny; Wielka Brytania (2017)
11:55 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka – Doda; /cz. 2/; reportaż
12:25 Okrasa łamie przepisy – Zdrowy smak kiszonki; magazyn kulinarny
12:55 Podróże z historią; s.V; odc. 54 Zwykła historia niezwykłych nazw; cykl dokumentalny
13:35 Z Andrusem po Galicji – Jedlicze
14:15 Postaw na milion; odc. 166; teleturniej
15:05 Muzeum Polskiej Piosenki; /25/ - „Polska” - Kult
15:20 Zakupy pod kontrolą; (5); reality show
15:45 Hity kabaretu; (13) - Pan Józek i inne hity Grzegorza Halamy; program rozrywkowy
16:50 Andre Rieu: Witaj w moim świecie; s. 2; /5/ - Przetańczmy całą noc; cykl dokumentalny; Wielka Brytania (2017)
17:45 Szczęśliwego Nowego Jorku; film obyczajowy
19:30 Bake off – Ale ciacho!; (10) ed. 4; widowisko
20:30 Bake off – Ale przepis; (10)
20:45 Taka to robota czyli kabaretowy przegląd zawodów; (11) - Kelner i kucharz;
21:50 Big Music Quiz; (6); teleturniej muzyczny
22:45 Ludzik, czyli One Man Show; (6)
23:20 Tylko jeden skecz – „Czeska piosenka” - Kabaret Ani Mru Mru; /4/
23:30 Koło fortuny; odc. 229 ed. 4; teleturniej
00:15 Kabaretowa Mapa Polski – Kabaretowe wakacje z duchami 3 - 2013. Ducholand (1-2)
02:30 Kabaretowa Mapa Polski – 35. Wieczory Humoru i Satyry Lidzbark 2014 - Neo - Nówka i goście; /1/
03:25 Rozrywka Retro – Studio Gama - Ale cyrk

TVN7

5:40 Ukryta prawda (291); serial paradokumentalny
6:50 Mango; telezakupy
8:55 Przyjaciele 3 (5); serial komediowy. Dalsze losy przyjaciół. Rachel jest kelnerką w pubie, Monica szefem kuchni. Joey jest aktorem, Chandler urzędnikiem. Ross paleontologiem.
9:30 Magda M. (1/15); serial obyczajowy
10:30 Magda M. (2); serial obyczajowy
11:35 Magda M. (3); serial obyczajowy
12:45 Lizzie McGuire; komedia, USA 2003
14:45 Baśń z tysiąc drugiej nocy; film przygodowy, Niemcy 2009
16:55 Hop; film familijny, USA 2011
19:00 Komediowa sobota: Ptaszek na uwięzi; komedia sensacyjna, USA 1990
21:20 Komediowa sobota: Bill; komedia, USA 2007. Bill nie jest zadowolony ze swojej pracy w banku teścia. Na domiar złego jego żona, Jess, nawiązuje romans z gwiazdą...
23:30 Jackass: Bezwstydny dziadek 0,5; komedia, USA 2014. 80-letni Irving podejmuje się zawieźć wnuka do jego biologicznego ojca. Podczas podróży po USA staruszek i chłopiec przeżywają szalone przygody.
1:15 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy. Nocny program interaktywny, w którym wróżki odpowiadają na pytania widzów dotyczące ich przyszłości.
3:25 Druga strona medalu: Aleksander Gawronik (3); talk-show. Gościem Jolanty Pieńkowskiej jest biznesmen i były senator Aleksander Gawronik. W 2004 roku sąd skazał go na karę ośmiu lat...
4:00 Druga strona medalu: Otylia Jędrzejczak (4); talk-show. Gościem Jolanty Pieńkowskiej jest pływaczka Otylia Jędrzejczak. Wystąpiła w ‚Tańcu z gwiazdami”, ale nie udało jej się wejść do finału....
4:35 Druga strona medalu: Jacek Olszewski (6); talk-show. Gościem Jolanty Pieńkowskiej jest Jacek Olszewski, mąż zmarłej siatkarki Agaty Mróz. Opowiada o swoim życiu z córeczką i stosunku do....

TVN STYLE

5:35 Nowy wygląd, nowe życie (4/5); program
7:00 Na widelcu z Gokiem Wanem
8:00 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (12); magazyn
8:45 Co nas truje (8/12); program rozrywkowy
9:30 Wszystko o jedzeniu; program rozrywkowy
10:00 Cofnij czas (9/12); program rozrywkowy
11:00 Misja ratunkowa (4/10); program
11:45 Sablewskiej sposób na modę (9/10); program rozrywkowy
12:30 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6/12); reality show
13:15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5/6); reality show
14:00 W czym do ślubu? (7/12); program rozrywkowy
14:30 W roli głównej: Natalia Siwiec (6/8); talk-show
15:00 Afera fryzjera (2/12); program rozrywkowy
15:45 Pani gadżet (5/12); magazyn poradnikowy
16:15 Pani gadżet (4/12); magazyn poradnikowy
16:45 Misja ratunkowa (5/10); program rozrywkowy
17:30 W dobrym stylu (4/12); magazyn poradnikowy
18:15 Cała prawda o Iron Majdan (10-ost.); serial dokumentalny
18:45 Gwiazdy od kuchni 2 (5/8); program rozrywkowy
19:15 Misja Pies (8/12); program rozrywkowy
19:45 Sablewskiej sposób na… (10); program rozrywkowy
20:15 Zakupy dla nieznajomego (9/26); program rozrywkowy
21:20 Spójrz mi w oczy; film dokumentalny
22:30 Zaskocz mnie! (5/10); program rozrywkowy
23:05 Bogate dzieciaki w sieci (5/7); reality show.
0:10 Luksusowi projektanci 2 (1/8); serial dokumentalny
1:10 Randkowicze w Australii (1/8); reality show
2:20 W roli głównej: Joanna Senyszyn (2/17); talk-show
2:50 Wiem, co jem (7/15); magazyn poradnikowy
3:20 Wiem, co jem (15); magazyn poradnikowy
3:50 Wiem, co jem (1/15); magazyn poradnikowy
4:20 Wiem, co jem (9/15); magazyn poradnikowy.

TVP SPORT

06:00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Moskwa
08:00 Kapitan Tsubasa; odc. 80-81; serial animowany; Japonia (2018)
09:05 Sportowy weekend w TVP Sport
09:20 wioślarstwo - MŚ do lat 23, Poznań
09:30 Sportowy weekend w TVP Sport
10:50 wioślarstwo - MŚ do lat 23, Poznań
11:00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Nanchang - 1/2F - 1
12:55 Sportowy weekend w TVP Sport
13:30 Piłka nożna - ICC (10): Arsenal Londyn - PSG
15:55 Sportowy weekend w TVP Sport
16:30 wioślarstwo - MŚ do lat 23, Poznań
16:35 Sportowy weekend w TVP Sport
17:20 wioślarstwo - MŚ do lat 23, Poznań
17:30 Sportowy weekend w TVP Sport
18:00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Moskwa - 1/2F
20:05 Piłka nożna - ICC (11): Benfica Lizbona - Juventus Turyn
21:05 Piłka nożna - ICC (12): Chelsea Londyn - Inter Mediolan (2 poł.)
22:05 Sportowa Sobota
22:45 Piłka nożna - ICC: skróty meczów (10 - 12)
23:00 Piłka nożna - ICC (13): Manchester United - FC Liverpool
01:00 Piłka nożna - ICC (14): Bayern Monachium - Manchester City
03:05 Piłka nożna - ICC (10): Arsenal Londyn - PSG

POLSAT SPORT

6:00 Tenis; Turniej ATP w Hamburgu; mecz gry pojedynczej
8:50 Tenis; Turniej ATP w Hamburgu; mecz gry pojedynczej
11:00 Piłka nożna; Nice 1. liga; mecz: Warta Poznań - Garbarnia Kraków
13:10 Sporty walki; Z archiwum UFC
15:10 Piłka nożna; Eliminacje Ligi Europy; mecz 2. rundy: Jagiellonia Białystok - Rio Ave
17:30 Piłka nożna; Nice 1. liga; mecz: ŁKS Łódź - GKS Katowice
20:00 Boks; Gala w Londynie; waga ciężka: Dillian Whyte - Joseph Parker
0:00 Boks; Gala Polsat Boxing Night. Relacja z zawodów organizowanych przez telewizję Polsat
3:00 Boks; Walka o psa mistrzowski federacji WBO w Kissimmee; waga superpiórkowa: Christopher Diaz - Masayuki Ito

TVP3 KATOWICE

06:00 TELEZAKUPY
06:30 Wiatr od morza; magazyn
06:50 Listy do PRL - u - Rybak w sieci intryg; felieton
07:05 Astronarium; magazyn
07:25 Pogoda
07:35 Turystyczna Jazda
07:50 Spotkania w świecie ciszy; magazyn
08:15 Podróże z góralem; seria V odc. 7; magazyn
08:25 Antenowe remanenty
08:40 Teraz Ryby; odc. 19; mag.
09:00 Czarnobyl: katastrofa i co dalej?; film dokum.; Francja (2016)
10:02 Studio 3; progr. rozrywk.
11:00 Słodka kuchnia pszczółek
11:15 Kwadrans w ogrodzie
11:30 Aktualności Flesz
11:36 Relacje; mag. ekonom.
11:58 POGODA
12:00 LATO W REGIONACH
12:25 Rok w ogrodzie
12:55 OSTOJA
13:25 Fundusze Europejskie – jak to działa? - flesz; odc. 4; felieton
13:30 Fundusze Europejskie – jak to działa?; odc. 4; magaz.
13:40 LATO W REGIONACH
13:50 Pogoda
14:00 LATO W REGIONACH
14:15 Spotkania w świecie ciszy; magazyn
14:50 Rybactwo i morze; magazyn
15:15 Pogoda
15:20 LATO W REGIONACH
15:40 wojsko – polskie.pl; odc. 20; reportaż
16:05 Antenowe remanenty
16:15 Tygodnik polityczny
16:45 Dziennik regionów
17:00 Muzykochanie; reportaż
17:15 LATO W REGIONACH
17:31 POGODA
17:34 Relacje; magazyn ekonomiczny
18:00 Rączka gotuje
18:30 Aktualności
18:52 Wieczorne wiadomości sportowe
19:05 Magazyn Meteo
19:10 Magazyn kulturalny
19:40 Zgadnij! Napisz! Wygraj!
19:58 POGODA
20:00 Piosenka dla Ciebie; koncert życzeń
21:00 Aktualności Wieczorne
21:16 Wiadomości sport weekend
21:28 POGODA
21:35 Tygodnik polityczny
22:00 Dziennik Regionów
22:25 Pogoda
22:35 Czarnobyl: katastrofa i co dalej?; film dokum.; Francja (2016)
23:45 Astronarium; magazyn
00:15 Rok w ogrodzie
00:45 Turystyczna Jazda
00:55 Rybactwo i morze; magazyn
01:25 Spotkania w świecie ciszy; magazyn
02:00 Tygodnik polityczny
02:25 Życie raz jeszcze; reportaż
02:50 Doktor Grabowski – doktor z pasją; reportaż
03:00 Szepczący do koni; reportaż
03:20 wojsko – polskie.pl; odc. 20; reportaż
03:50 Czarnobyl: katastrofa i co dalej?; film dokum.; Francja (2016)
05:00 Dziennik Regionów
05:35 Astronarium; magazyn

TVP HISTORIA

06:50 Był taki dzień – 28 lipca; felieton
07:00 Rosja. Podróże z Jonathanem Dimbleby’m – Przełamując lody; odc. 1; cykl dokumentalny; Wielka Brytania (2008)
08:10 Regiony z Historią – Pułtusk; cykl dokumentalny
08:30 Podróże z historią; s.V; odc. 48 Śląsk nieoczywisty; cykl dokumentalny
09:05 Znak Orła; odc. 3 Pierścień 1309 - 1312; serial historyczno-przygodowy TVP
09:40 Znak Orła; odc. 4 Niezałatwione rachunki 1318; serial historyczno-przygodowy TVP
10:15 Okrasa łamie przepisy – Ryby morskie; magazyn kulinarny
10:45 Blok – SZTUKI WIZUALNE; serial dokumentalny TVP
11:40 Deyna; film dokumentalny
12:25 Sprint przez historię Przemysława Babiarza; magazyn
12:55 Life – Życie; cz. 9; serial dokumentalny; Wielka Brytania (2009)
13:55 Szerokie tory – Jeden dzień z życia maszynisty metra w Moskwie
14:35 Wielka Gra; teleturniej
15:35 Spór o historię – Intelligenzaktion; debata
16:20 Sienkiewicz mniej znany; film dokumentalny
17:15 Portrety Wojenne – Zdzisław Pacak- Kuźmirski; cykl dokumentalny
17:45 Quo vadis?; odc. 6/6; serial TVP
18:45 Opowieść o Indiach – Początki; serial dokumentalny; Wielka Brytania (2007)
19:55 Wojownicy czasu – 20 pułk piechoty; cykl reportaży
20:30 Kariera Nikodema Dyzmy; odc. 3/7; serial TVP
21:35 Skamieniały Las; widowisko muzyczne
22:40 Kulisy II Wojny Światowej; cz. 2; cykl dokumentalny; Wielka Brytania (2008)
23:45 Śpiew syreny; film dokumentalny
01:05 Anatomia zła; dramat

TVP1

04:40 Galeria; odc. 143; serial obyczajowy TVP
05:10 Galeria; odc. 144; serial obyczajowy TVP
05:30 Klan; odc. 3313; telenowela TVP
06:05 Słownik polsko@polski
06:35 wojsko – polskie.pl; odc. 21; reportaż
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:40 DISCOPOLAND; (4); program rozrywkowy
09:10 Ziarno
09:45 Weterynarze z sercem; /44/
10:15 Słodkie życie – Jak zdobyć dziewczynę; /4/; sitcom
10:45 Janosik; odc. 4/13 - Porwanie; serial TVP
11:35 Sekrety mnichów – Sposób na przyjaźń; rozmowa
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
13:05 BBC w Jedynce – Szpiedzy wśród zwierząt 2. Inteligencja; Wielka Brytania (2017); reż.:John Downer
14:05 Sonda 2; s.IV; (64) - Zapach; program popularnonaukowy
14:35 Opole na bis; koncert
15:15 Wojenne dziewczyny; s.I; odc. 10; serial TVP
16:05 Dziewczyny ze Lwowa; s.I; odc. 7 „Gość w dom"; serial obyczajowy TVP
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Big Music Quiz; (5); teleturniej muzyczny
18:35 Jaka to melodia?
19:20 Sport
19:30 Wiadomości
20:00 Pogoda
20:05 Tour de Pologne - kronika; felieton
20:10 Pensjonat nad rozlewiskiem; odc. 3; serial TVP
21:05 Pensjonat nad rozlewiskiem; odc. 4; serial TVP
22:05 Zakochana Jedynka – Rosa: Chmury nad Kapsztadem; komedia; Niemcy (2015); reż.:Michael Karen; wyk.:Alexandra Neldel, Sara Fazilat, Janek Rieke
23:45 Cudowne lato; film obyczajowy; Polska (2010)
01:30 Ślepy traf; film sensacyjny; USA (2013)
03:00 Diagnoza zbrodni; film sensacyjny; USA (1992); reż.:Phil Joanou; wyk.:Kim Basinger, Richard Gere, Eric Roberts

TVP2

05:15 Słowo na niedzielę – Nie przerywaj Bogu!
05:30 Koło fortuny; odc. 87 ed. 3; teleturniej
06:05 Na dobre i na złe; odc. 681 Mistrz i uczeń; serial TVP
07:00 M jak miłość; odc. 1369; serial TVP
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz
10:45 czołówka - Rodzinne oglądanie
10:45 Rodzinne oglądanie – Podwodna planeta; odc. 1 Morskie olbrzymy; serial dokumentalny
11:40 Gwiazdy w południe – Złoto Mackenny; western; USA (1969); reż.:J. Lee Thompson; wyk.:Gregory Peck, Omar Sharif, Telly Savalas, Lee J. Cobb
14:00 Familiada; odc. 2423; teleturniej
14:30 Koło fortuny; odc. 88 ed. 3; teleturniej
15:15 Kocham Cię, Polsko!; odc. (3) ed 11; zabawa quizowa
16:50 Bake off – Ale przepis; (9)
17:10 Na dobre i na złe; odc. 701 Gorzej być nie może; serial TVP
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport Telegram
18:30 Bieg Powstania Warszawskiego; felieton
18:35 Postaw na milion; odc. 160; teleturniej
19:30 Rodzinka.pl; s.IX; odc. 195 „Zakaz palenia" sezon 9; serial komediowy TVP
20:05 Letnia trasa koncertowa
21:05 Letnia trasa koncertowa
22:05 The Good Doctor; odc. 5; serial obyczajowy; USA (2017)
22:55 The Good Doctor; odc. 6; serial obyczajowy; USA (2017)
23:50 Kino bez granic – Anioł śmierci; dramat; Norwegia, Argentyna, Francja (2013); reż.:Lucia Puenzo; wyk.:Alex Brendemuhl, Natalia Oreiro, Diego Peretti, Guillermo Pfening
01:35 Wspaniała Gilly; film obyczajowy; USA (2016); reż.:Stephen Herek; wyk.:Kathy Bates, Glenn Close, Sophie Nelisse, Julia Stiles, Octavia Spencer
03:20 Kryminalne zagadki Las Vegas; s.XV; s. XV, odc. 9/18; serial sensacyjny; Kanada, USA (2014)

POLSAT

5:00 Disco Gramy; program muzyczny
6:00 Nowy dzień z Polsat News; program informacyjny
7:40 Jeźdźcy smoków (4); serial animowany
8:10 Jeźdźcy smoków (5); serial animowany
8:45 Atlantyda: Zaginiony ląd; film animowany, USA 2001
10:50 Gwiezdne wojny: Część 4 - Nowa nadzieja; film SF, USA 1977
13:30 Szalone wakacje na kółkach; film familijny, Niemcy/Wielka Brytania/ USA 2006
15:50 W rytmie serca (15); serial obyczajowy
16:50 W rytmie serca (16); serial obyczajowy. Rubin, ukochany pupil Grzesia, zostaje skradziony przez bandytów, którzy urządzają brutalne walki psów. Tymczasem doktor Zych jest przesłuchiwany w sprawie...
17:50 Nasz nowy dom (55); reality show. Mąż pani Joli zapadł w śpiączkę. Ciężarna kobieta została sama z dwiema córkami. Po urodzeniu synka kobieta z trójką dzieci...
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Słoneczna Stacja (3); magazyn. Elżbieta Romanowska i Rafał Maserak odwiedzą kurorty nad polskim morzem oraz na Warmii. Pokażą, jak bezpiecznie i aktywnie spędzić wakacje....
20:05 11. Płocka Noc Kabaretowa; program rozrywkowy. W amfiteatrze nad Wisłą artyści zmierzą się z legendą kobiety pracującej. Program poprowadzi Katarzyna Pakosińska, którą wspomogą Nowaki. Zaprezentują się...
22:55 Gambit, czyli jak ograć króla; komedia kryminalna, USA 2012. Pracownik bogacza ma dość zniewag z jego strony. Opracowuje misterny plan zemsty.
0:55 Niepowstrzymany; thriller, USA 2010Dwaj maszyniści ryzykują życie, by zapobiec kolejowej katastrofie.
3:05 Tajemnice losu; program rozrywkowy

TVN

5:15 Uwaga!; magazyn reporterów
5:40 Mango; telezakupy
7:55 Nowa Maja w ogrodzie (21/39); magazyn poradnikowy
8:25 Akademia ogrodnika (21); magazyn ogrodniczy
8:30 Dzień Dobry Wakacje; magazyn
11:00 Dorota inspiruje (3); reality show
12:00 Co za tydzień; magazyn informacyjny
12:30 36,6'C (10); program medyczny. Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, dlatego ogromne znaczenie ma wybór produktów. Widzowie dowiedzą się, jak dobrać rodzaj śniadania do trybu...
13:30 Efekt Domina (7); serial dokumentalny. Fundacja Dominiki Kulczyk wspiera organizacje pozarządowe na całym świecie. Widzowie poznają m.in. losy osób oskarżonych o czary w Papui-Nowej Gwinei...
14:00 Richie milioner; komedia przygodowa, USA 1994. Rodzice młodego dziedzica ogromnej fortuny zostają porwani.
16:00 Piorun; film animowany, USA 2008. Piesek myśli, że posiada nadnaturalne moce. Gdy jego właścicielka zostaje porwana, rusza jej na ratunek.
18:00 Ugotowani (8); reality show
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!; magazyn reporterów
20:00 Władca Pierścieni: Powrót króla; film fantasy, Nowa Zelandia/Niemcy/ USA 2003
0:10 Windykatorzy; thriller SF, Kanada/USA 2010
2:30 Sekrety lekarzy (10); reality show. Agnieszka do dziś odczuwa skutki jednego zjazdu ze stoku. Upadła wówczas tak niefortunnie, że niewypięta narta wygięła jej kolano pod...
3:30 Uwaga!; magazyn reporterów
3:50 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy, w którym wróżki odpowiadają na pytania widzów

TV PULS

05:40 Hotel Zacisze; serial, Wielka Brytania 1979
06:15 Hotel Zacisze; serial, Wielka Brytania 1979
07:00 Skorpion; serial, USA 2014; odc. 9
07:55 Skorpion; serial, USA 2014; odc. 10
08:50 Flash; serial fabularny, USA 2015
09:50 Wojciech Cejrowski. Boso – Ziemia Święta; factual, Polska 2012; odc. 1
10:15 Wojciech Cejrowski. Boso – Ziemia Święta; factual, Polska 2012; odc. 2
10:55 Wojciech Cejrowski. Boso – Ziemia Święta; factual, Polska 2012; odc. 3
11:30 K-911; komedia, USA 1999. Detektyw Dooley i jego czworonożny partner Jerry Lee w dalszym ciągu walczą z przestępczością wykazując się odwagą, poświęceniem, sprytem i humorem…
13:30 Żelazny Jan; familijny, Niemcy, Austria 2011
15:05 Robin Hood: Faceci w rajtuzach; komedia, USA 1993. Robin Hood wraca z krucjat do Anglii, by obronić kraj przed wrogiem. Odkrywa, iż władzę w państwie sprawuje okrutny książę. Wraz ze swoimi wesołymi kompanami postanawia zmienić ten stan rzeczy. Mężczyźni odrzucają należne im tytuły, a także krępujące swobodę ruchów spodnie…
17:25 Bohater ostatniej akcji; akcja, USA 1993. Danny Madigan to nastoletni miłośnik kina akcji. Chłopiec jest zafascynowany postacią superpolicjanta Slatera. Za sprawą magicznego biletu przenosi się do świata swojego idola.
20:00 Momentum; akcja, RPA, USA 2015
22:00 Gorączka; akcja, USA 1995. Neil McCauley jest poszukiwanym przez policję, brutalnym i bezwzględnym złodziejem. Wraz ze swymi kumplami - Chrisem i Michaelem organizuje zbrojny napad…
01:15 Uwikłana; serial akcji, USA 2016
02:10 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015
02:35 Taki jest świat; factual, Polska 2017
03:20 Na jedwabnym szlaku; factual, Polska 2015
03:55 Na jedwabnym szlaku; factual, Polska 2015

TVP SERIALE

05:50 Bulionerzy; odc. 66 - Gra dżentelmenów; serial komediowy TVP
06:25 Bulionerzy; odc. 67 - Nepal; serial komediowy TVP
06:55 Dom; odc. 14/25 - Ta mała wiolonczelistka; serial TVP
08:35 U Pana Boga w ogródku; odc. 4/12; serial komediowy TVP
09:30 Ranczo; s.IX; odc. 110; Boska cząstka; serial obyczajowy TVP
10:30 Ranczo; s.IX; odc. 111; Istotny dysonans; serial obyczajowy TVP
11:40 Rodzinka.pl; s.V; odc. 130 „Czyżby koniec?"; serial komediowy TVP
12:10 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 131 „Dziadkowie kontratakują" sezon 6; serial komediowy TVP
12:40 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 132 „Powrót" sezon 6; serial komediowy TVP
13:20 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 244 - Sparring; serial kryminalny TVP
14:20 Ranczo; s.IX; odc. 112; Demony Kusego; serial obyczajowy TVP
15:15 Ranczo; s.IX; odc. 113 - Konie trojańskie; serial obyczajowy TVP
16:15 Ranczo; s.IX; odc. 114; Zamrożony kapitał; serial obyczajowy TVP
17:10 Złote runo; komedia
18:45 Czterdziestolatek; odc. 14/21 - Sprawa Małkiewicza, czyli kamikadze; serial TVP
19:50 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 245 - Salowy; serial kryminalny TVP
20:45 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 246 - Polowanie na jelenie; serial kryminalny TVP
21:45 Ranczo; s.IX; odc. 115; Brzytwa dla tonącego; serial obyczajowy TVP
22:40 Ranczo; s.IX; odc. 116; Grzechy miłości; serial obyczajowy TVP
23:40 U Pana Boga za piecem; komedia
01:20 Korona królów; odc. 39; telenowela historyczna TVP
01:55 Korona królów; odc. 40; telenowela historyczna TVP
02:30 Trzeci oficer; odc. 1/13 - Dezerter; serial sensacyjny TVP
03:20 Komisariat; odc. 9 Zaginione dziewczyny; serial TVP
03:50 Komisariat; odc. 10 Tajemnicze zniknięcie; serial TVP
04:20 Rodzinka.pl; s.XII; odc. 237 „Giżycko w nowej szacie" sezon 12; serial komediowy TVP

TVP ROZRYWKA

06:15 Rozrywka Retro – Kabaret Dudek - Spotkamy się na Nowym Świecie
07:05 Tylko jeden skecz – Kabaret TEY (4)
07:25 Zakochaj się w Polsce; odc. 46 Szlak Orlich Gniazd; magazyn
07:55 Kraj się śmieje – Partnerzy i rywale (2)
08:55 Koło fortuny; odc. 231 ed. 4; teleturniej
09:40 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka – Marek Piekarczyk; /cz. 1/; reportaż
10:10 Życie to Kabaret – Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia… „Jakoś to będzie"
11:05 Andre Rieu: Witaj w moim świecie; s. 2; /6/ - Światowe Tourne; cykl dokumentalny; Wielka Brytania (2017)
11:55 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka – Marek Piekarczyk; /cz. 2/
12:25 Okrasa łamie przepisy – Za króla Sasa łyżką kiełbasa
12:55 Podróże z historią; s.V; odc. 53 11 listopada - Dzień Niepodległości; cykl dokumentalny
13:35 Z Andrusem po Galicji – Stary Sącz
14:15 Big Music Quiz; (6); teleturniej muzyczny
15:10 Muzeum Polskiej Piosenki; /26/ - „Dumka na dwa serca" - Edyta Górniak, Mietek Szcześniak
15:25 Zakupy pod kontrolą; (6); reality show
15:55 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka – Marek Piekarczyk; /cz. 1/
16:25 Andre Rieu: Witaj w moim świecie; s. 2; /6/ - Światowe Tourne; cykl dokumentalny; Wielka Brytania (2017)
17:15 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka – Marek Piekarczyk; /cz. 2/
17:45 Olga Lipińska zaprasza; (39); talk-show
18:35 Ranczo Wilkowyje; komedia
20:15 Tylko jeden skecz – „Otwarcie supermarketu" - Kabaret Ani Mru Mru
20:30 Kierunek Kabaret; /53/ - Starożytność
21:30 Rodzina, ach rodzina; (odc. 8) - Teściowie
22:35 Ludzik, czyli One Man Show; (1)
23:10 Koło fortuny; odc. 230 ed. 4; teleturniej
23:45 Kabaretowa Mapa Polski – Latający Klub 2 na wakacjach w Lubelskiem 2015; (1-3)
03:00 Rozrywka Retro – Kabaret Dudek - Spotkamy się na Nowym Świecie

TVN7

5:30 Ukryta prawda (292); serial paradokumentalny
6:30 Mango; telezakupy
8:35 Magda M. (4); serial obyczajowy
9:40 Magda M. (5); serial obyczajowy
10:40 Columbo 7 (2); serial kryminalny. W kolejnej serii Columbo zajmuje się m.in. sprawą ambitnej asystentki i irlandzkiego pisarza, który nie może zapomnieć o przeszłości.
12:45 Columbo 7 (3); serial kryminalny
14:30 Wallace i Gromit: Klątwa królika; film animowany, Wielka Brytania 2005; film nagrodzony Oscarem.
16:20 Beethoven 2; film familijny, USA 1993. Kontynuacja przygód niesfornego bernardyna i sympatycznej rodziny Newtonów.
18:05 Zemsta futrzaków; komedia, Zjednoczone Emiraty Arabskie/USA 2010
20:00 Superseans: Jądro Ziemi; dramat SF, Wielka Brytania/USA 2003
22:50 Krwawa jazda; horror, Luksemburg/Wielka Brytania 2003. Senega samotnie wychowuje nastoletnią zbuntowaną Nat. Pewnego dnia jej córka znika bez śladu. Dziewczyna trafia do niebezpiecznej sekty. Zrozpaczona kobieta...
0:40 Lucyfer (3); serial kryminalny. Lucifer porzuca piekło i otwiera luksusowy piano bar w Los Angeles. Poznaje detektyw Decker, której pomaga w rozwiązywaniu zagadek kryminalnych....
1:45 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy, w którym wróżki odpowiadają na pytania widzów dotyczące ich przyszłości.
3:55 Druga strona medalu: Alicja Tysiąc (8-ost.); talk-show. Gościem jest Alicja Tysiąc. Gdy po raz trzeci zaszła w ciążę, okazało się, że grozi jej utrata wzroku. Lekarze odmówili...
4:30 Druga strona medalu: Aneta Krawczyk (1/7); talk-show. Gościem programu jest Aneta Krawczyk, bohaterka seksafery w Samoobronie..

TVN STYLE

5:45 Zemsta z pomocą Kardashianki (5/9); reality show
6:50 Pomysłowe wesela (8/10); program
7:25 Wojny salonów piękności; reality show
8:30 Apetyt na miłość (7/12); program rozrywkowy
9:30 Cała prawda o Iron Majdan (10-ost.); serial dokumentalny
10:00 Afera fryzjera (5/12); program rozrywkowy
10:45 Afera fryzjera (2/12); program rozrywkowy
11:30 Co nas truje (9/12); program rozrywkowy
12:15 Sablewskiej sposób na modę (10); program
13:00 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6); reality show
13:45 W czym do ślubu? (8/12); program
14:15 Zaskocz mnie! (5/10); program rozrywkowy
14:50 W dobrym stylu (4/12); magazyn poradnikowy
15:35 Pomysłowe wesela (9/10); program
16:10 Misja Pies (9/12); program rozrywkowy
16:40 Mój gruby trener (5/10); program
17:45 Zemsta z pomocą Kardashianki (6/9); reality show
18:45 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (6/12); magazyn poradnikowy
19:30 Co nas truje (9/12); program rozrywkowy
20:15 Pani gadżet (4/12); magazyn poradnikowy
20:45 Pani gadżet (5/12); magazyn poradnikowy
21:15 Życie bez wstydu (6/12); reality show
22:15 Apetyt na miłość (8/12); program
23:15 Życie z syndromem Tourette'a; film dokum.
0:20 W roli głównej: Natalia Siwiec (6/8); talk-show
0:50 44 ale wiocha (1/4); program rozrywkowy
1:20 44 ale wiocha (2/4); program rozrywkowy
1:50 W roli głównej: Robert Lewandowski (2/7); talk-show
2:20 W roli głównej: Mateusz Kusznierewicz (9/17); talk-show
2:50 W roli głównej: Agnieszka Chylińska (3/17); talk-show
3:20 Wiem, co jem (8/15); magazyn poradnikowy
3:50 Wiem, co jem 3 (1/16); magazyn poradnikowy
4:20 Wiem, co jem (2/15); magazyn poradnikowy
4:50 Wiem, co jem (10/15); magazyn poradnikowy

TVP SPORT

05:00 Piłka nożna - ICC (15): FC Barcelona - Tottenham Londyn
07:10 Piłka nożna - ICC (14): Bayern Monachium - Manchester City (skrót)
08:05 Kapitan Tsubasa; odc. 82-83; serial animowany; Japonia (2018)
09:05 Sportowy weeckend w TVP Sport
09:30 Wioślarstwo - Poznań
09:45 Piłka wodna - ME, Barcelona - Finał
10:50 Wioślarstwo - Poznań
11:00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Nanchang - Finał
13:00 Wioślarstwo - Poznań
13:10 Sportowy weeckend w TVP Sport
14:00 Wioślarstwo - Poznań
14:15 Siatkówka plażowa - Plaża Open - Białystok
16:20 Sportowy weeckend w TVP Sport, Na żywo
16:35 Tenis ziemny - Turniej WTA - Moskwa - Finał
18:45 Sportowy weekend w TVP Sport
20:00 Sportowa niedziela
20:45 Piłka nożna - ICCp (14): Bayern Monachium - Manchester City
22:45 Piłka nożna - ICC (15): FC Barcelona - Tottenham Londyn
00:45 Tenis ziemny - Turniej WTA - Nanchang - Finał
02:45 Tenis ziemny - Turniej WTA - Moskwa - Finał
04:45 Piłka wodna - ME, Barcelona - Finał

POLSAT SPORT

6:00 Piłka nożna; Nice 1. liga; mecz: Warta Poznań - Garbarnia Kraków
8:50 Boks; Walka o psa mistrzowski federacji WBO w Kissimmee; waga superpiórkowa: Christopher Diaz - Masayuki Ito
11:00 Piłka nożna; Nice 1. liga; mecz: ŁKS Łódź - GKS Katowice
13:10 Boks; Gala w Londynie; waga ciężka: Dillian Whyte - Joseph Parker
14:30 Żużel: Nice 1. liga żużlowa; mecz: Orzeł Łódź - Zdunek Wybrzeże Gdańsk
17:00 Atleci; magazyn
17:30 Sporty walki; UFC on Fox: Alvarez vs. Poirier 2; waga lekka: Eddie Alvarez - Dustin Poirier; waga słomkowa: Joanna Jędrzejczyk - Tecia Torres
20:30 Boks; Gala w Londynie; waga ciężka: Dillian Whyte - Joseph Parker
22:30 Boks; Walka o psa mistrzowski federacji WBO w Kissimmee; waga superpiórkowa: Christopher Diaz - Masayuki Ito
1:00 Sporty walki; KSW

TVP3 KATOWICE

06:00 TELEZAKUPY
06:30 Zawody w zawody; odc. 1 - Czarodzieje Dźwięków; reportaż
06:50 Polska z Miodkiem (84) Sieradz; felieton
07:00 Mój zwierzyniec; odc. 3; magazyn
07:15 Mój zwierzyniec; odc. 4; magazyn
07:25 Pogoda
07:35 Rączka gotuje
07:55 Pod Tatrami
08:15 Nożem i widelcem; odc. 160
08:35 Agape; magazyn
09:00 Życia nie można zmarnować; film dokum.
10:02 Rączka gotuje
10:30 CREDO. Magazyn ekumeniczny
10:47 Magazyn kulturalny
11:15 Zgadnij! Napisz! Wygraj!
11:30 Aktualności Flesz
11:37 Mamy sposoby; magazyn
11:55 Pogoda
12:05 Głos Regionów
13:00 Lato w Regionach; magazyn
13:15 Wymarły świat; reportaż
13:30 Pogoda
13:40 Ukryte skarby – Podziemne miasto i złoto gór Sowich; cykl reportaży
14:00 Lato w Regionach; magazyn
14:15 Siatkówka plażowa - Plaża Open - Białystok
16:15 Dzień na wyścigach - Derby Arabskie
17:31 Pogoda
17:35 Niedzielny fajer; program rozrywkowy
18:15 Mamy sposoby; magazyn
18:30 Aktualności
18:52 Wieczorne wiadomości sportowe
19:05 Magazyn Meteo
19:10 Film dokum.
19:58 Pogoda
20:00 Ocaleni; reality show
21:00 Aktualności Wieczorne
21:16 Wiadomości sport weekend
21:28 Pogoda
21:35 Tysiące twarzy; reportaż
21:45 Gra Augusta; reportaż
22:00 Dziennik Regionów
22:25 Pogoda
22:35 Taekwondo; film obyczajowy; Polska, Korea Połudn. (1997)
00:10 Bydgoski As wywiadu; reportaż
00:40 Pod Tatrami
00:50 Czas na czyste powietrze – Czy powietrze może szkodzić? Dzieci i osoby starsze; magazyn
01:10 Zakochaj się w Polsce; odc. 72 Białystok; magazyn
01:40 Ocaleni; reality show
02:40 Głos Regionów
03:40 Życia nie można zmarnować; film dokum.
04:45 Pod Tatrami
05:00 Dziennik Regionów
05:35 Agape; magazyn

TVP HISTORIA

06:50 Był taki dzień – 29 lipca; felieton
06:55 Dzikie Chiny; odc. 2 Shangri - La; serial dokumentalny; Wielka Brytania (2007)
08:00 Ormiańskie serce dla Polski; film dokumentalny
08:55 Powrót na Cmentarz Orląt; Relacja z poszukiwań na Cmentarzu Łyczakowskim i uroczystości na Cmentarzu Orląt we Lwowie, gdzie po latach udało się odnaleźć szczątki Ormiańskiego Arcybiskupa J. Teodorowicza i dokonać ich powtórnego, uroczystego pochówku.
09:05 Doktor Ewa; odc. 4/9 - Obowiązek lekarza; serial TVP
09:55 Okrasa łamie przepisy – Steki w kowbojskim stylu; magazyn kulinarny
10:30 Wszystkie kolory świata – Baleary. Hiszpańskie piękności; serial dokumentalny; Francja (2008)
11:35 Największe oblężenia średniowiecza; odc. 3/6; serial dokumentalny; Wielka Brytania (2012)
12:35 Wielkie widowiska natury; cz. 2. Wielka wędrówka łososi; cykl dokumentalny; Wielka Brytania (2009)
13:35 Szerokie tory – Jeden dzień z życia business woman w Kijowie; reportaż
14:10 Ja tu rządzę; komedia
16:05 Wielka Gra; teleturniej
17:25 Ex Libris; odc. 339; magazyn
17:50 Egipt; cz. 1/6 W poszukiwaniu Tutanchamona; serial; Wielka Brytania (2005)
18:55 Najdziwniejsza broń na świecie – Inteligentna bomba. odc. 3/6; serial dokumentalny; Wielka Brytania (2012)
20:00 Anatomia zła; dramat
22:10 Blok – FILM; serial dokumentalny TVP
23:10 Rififi po sześćdziesiątce; komedia
00:45 Kulisy II Wojny Światowej; cz. 2; cykl dokumentalny; Wielka Brytania (2008)
01:50 Wszystkie kolory świata – Baleary. Hiszpańskie piękności; serial dokumentalny; Francja (2008)
02:45 wojsko – polskie.pl; odc. 19; reportaż

TVP1

05:20 TELEZAKUPY
06:00 Elif; s.II; odc. 289; serial; Turcja (2014)
06:55 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem; s.II - Murat IV, odc. 152; serial; Turcja (2016)
07:50 Agropogoda; magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 ALARM!; magazyn
08:35 Natura w Jedynce – 24 godziny w Górach Skalistych; cz. 2; Nowa Zelandia (2015)
09:05 Ranczo; s.I; odc. 10 - Porwanie; serial obyczajowy TVP
10:05 Komisarz Alex; s.VI; odc. 75; serial TVP
11:05 Dr Quinn; seria VI, odc. 16/22; serial obyczajowy; USA (1997)
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda; magazyn
12:45 BBC w Jedynce – Szpiedzy wśród zwierząt 2. Inteligencja; Wielka Brytania (2017)
13:50 Elif; s.II; odc. 290; serial; Turcja (2014)
14:40 Opole na bis; koncert
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 ALARM!; magazyn
15:40 Komisariat; odc. 23; serial TVP
16:00 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem; s.II - Murat IV, odc. 153; serial; Turcja (2016)
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?; odc. 3598; teleturniej muz.
17:55 Korona królów; odc. 41; telenowela histor. TVP
18:25 Korona królów; odc. 42; telenowela histor. TVP
18:50 Jeden z dziesięciu; 2/104; teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 ALARM!; magazyn
20:20 Sport
20:25 Tour de Pologne – kronika; felieton
20:30 Leśniczówka; odc. 9
21:05 Rolnik szuka żony; seria IV; odc. 4; reality show
22:05 Tajemnica jeziora; odc. 6; serial; Francja (2015)
23:05 Bez tożsamości; odc. 4; cz. 1; serial; Hiszpania (2016)
23:50 A może tego nie wolno mówić?; film dokumentalny; Wielka Brytania (1988)
00:45 Powstanie Warszawskie; dokument fabularyzowany
02:20 Rosa: Chmury nad Kapsztadem; komedia; Niemcy (2015)
04:00 Hiroszima – życie po tragedii; Wielka Brytania (2015)

TVP2

05:20 Koło fortuny; odc. 89 ed. 3; teleturniej
06:00 Na dobre i na złe; odc. 682 Bóle przepowiadające; serial TVP
06:55 Coś dla Ciebie; magazyn
07:20 Makłowicz w podróży – Bośnia i Hercegowina – Sarajewo; magazyn kulinarny
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym: Panorama Flesz i Pogoda Flesz
11:00 Panorama
11:10 Pytanie na śniadanie Extra (122)
11:25 Rodzinka.pl; s.X; odc. 196 „Przypadkowe pary" sezon 10; serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia; odc. 1880; serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny; odc. 90 ed. 3; teleturniej
13:05 Cena miłości; odc. 4; serial; Turcja (2011)
13:55 Zmiennicy; odc. 6/15 - Prasa szczególnej troski; serial TVP
14:55 Bake off – Ale ciacho!; s.III (7); widowisko
16:00 Koło fortuny; odc. 91 ed. 3; teleturniej
16:35 Familiada; odc. 2425; teleturniej
17:10 Czarna Perła; odc. 48/67; serial obyczajowy; Turcja (2017)
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport Telegram
18:35 Rodzinka.pl; s.V; odc. 126 „Rodzinna manipulacja"; serial komediowy TVP
19:05 Wszystko przed nami; odc. 11; telenowela TVP
19:35 Barwy szczęścia; odc. 1880; serial obyczajowy TVP
20:10 Barwy szczęścia; odc. 1881; serial obyczajowy TVP
20:45 Fuks; komedia sensacyjna; reż.:Maciej Dutkiewicz; wyk.:Agnieszka Krukówna, Maciej Stuhr, Janusz Gajos, Adam Ferency, Stanisława Celińska, Tomasz Dedek, Gabriela Kownacka, Dariusz Kordek
22:20 Zemsta o jasnych oczach; odc. 1/4; Francja (2016); reż.:David Morley; wyk.:Latitia Milot, Claire Borotra, Bernard Yerls, Gautry Lannick
00:10 Oficerowie; odc. 2/13 - Druga strona lustra; serial kryminalny TVP
01:10 Anioł śmierci; dramat; Norwegia, Argentyna, Francja (2013)

POLSAT

5:00 Disco Gramy; program muzyczny
6:00 Nowy dzień z Polsat News; program informacyjny
7:45 Trudne sprawy (558); serial paradokumentalny
8:45 Malanowski i partnerzy (573); serial fabularno-dokumentalny
9:15 Malanowski i partnerzy (574); serial fabularno-dokumentalny
9:45 Dzień, który zmienił moje życie (88); serial paradokumentalny poświęcony niezwykłym wydarzeniom, które stały się udziałem zwykłych ludzi. W każdym odcinku ukazane zostaną dwie szokujące historie.
10:45 Dlaczego ja? (701); serial paradokumentalny. Po imprezie urodzinowej chłopaka Marlena budzi się u boku jego ojca. Ten się do niej zaleca. Na dodatek spóźnia się...
11:45 Gliniarze (212); serial paradokumentalny
12:45 Trudne sprawy (609); serial paradokumentalny
13:45 Sekrety rodziny (35); serial paradokumentalny
14:45 Dlaczego ja? (664); serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja; magazyn reporterów ukazujący ludzkie problemy. Reporterzy interweniują wszędzie, gdzie potrzebna jest pomoc.
16:40 Gliniarze (154); serial paradokumentalny
17:40 Sekrety rodziny (36); serial paradokumentalny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (71); serial komediowy. Kiepski jest bezrobotny. Dom utrzymuje jego żona. Październik to właściciel stoiska Majtex. Boczek daje się nabierać na „interesy" sąsiadów.
20:05 Megahit: Niepowstrzymany; thriller, USA 2010. Dwaj maszyniści ryzykują życie, by zapobiec kolejowej katastrofie.
22:15 Lekcja przetrwania; thriller, USA 1997
0:55 X-Men: Przeszłość, która nadejdzie; film SF, Wielka Brytania/USA 2014. W obliczu zagłady mutanci cofają w czasie Wolverine'a, by zmienił bieg historii.
3:50 Tajemnice losu; program rozrywkowy emitowany na żywo

TVN

5:20 Uwaga!; magazyn reporterów
5:45 Mango; telezakupy
7:00 MasterChef Junior (6); program rozrywkowy
8:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja U Przyjaciół, Sopot (1); program
9:30 Szkoła (332); serial paradokumentalny
10:30 Ukryta prawda (590); serial paradokumentalny
11:30 SOS. Ekipy w akcji (60-ost.); serial paradokumentalny
12:30 19+ (238); serial paradokumentalny
13:00 19+ (239); serial paradokumentalny
13:30 W-11 - Wydział Śledczy: Domówka (1089); serial fabularno-dokumentalny
14:15 W-11 - Wydział Śledczy: Alkoholiczka (1091); serial fabularno-dokumentalny
15:00 Kuchenne rewolucje: Open Air, Magdalenka (1); program rozrywkowy
16:00 Szkoła (333); serial paradokumentalny
17:00 SOS. Ekipy w akcji (1/60); serial paradokumentalny
18:00 Ukryta prawda (591); serial paradokumentalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!; magazyn reporterów
20:10 Doradca smaku; magazyn kulinarny. W ósmym sezonie ponownie gotuje Michel Moran - kucharz ceniony za oryginalne pomysły. Każdy odcinek programu to nowe, różnorodne dania....
20:15 Na Wspólnej (2721); serial obyczajowy
20:55 Milionerzy (95); teleturniej
21:30 Projekt Lady (11); reality show
22:30 Sekrety lekarzy (11); reality show
23:30 Kroll; film sensacyjny, Polska 1991
1:40 Co za tydzień; magazyn informacyjny
2:15 Czysty Geniusz (5); serial medyczny. Do kliniki trafia hokeista z urazem kręgosłupa. James przekonuje pacjenta do poddania się ryzykownej operacji, dzięki której sportowiec wróci na...
3:15 Uwaga!; magazyn reporterów
3:40 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy, w którym wróżki odpowiadają na pytania widzów dotyczące ich przyszłości.

TV PULS

04:50 Kontrakt na miłość; telenowela, Turcja 2015; odc. 10
07:05 Dziesięć przykazań; serial fabularny, Brazylia 2015; odc. 110
08:05 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 6
09:00 Gliniarz i prokurator; serial, USA 1987; odc. 19
10:00 Gliniarz i prokurator; serial, USA 1987; odc. 20
11:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
12:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
13:00 Agenci NCIS: Los Angeles; serial fabularny, USA 2015; odc. 22
13:55 Agenci NCIS: Los Angeles; serial fabularny, USA 2015; odc. 23
14:55 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 26
15:55 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
17:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
18:00 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 6
19:00 Lombard. Życie pod zastaw; Polska 2017; odc. 7. W mieście odbywa się koncert gwiazdora disco polo, Tomasza Niecika. Muzyk ukrywa się przed fankami w jednym z pokoi hotelowych, pomaga mu w tym młoda, atrakcyjna pokojówka…
20:00 Trefny wóz; akcja, USA 2013. Michael Woods (Paul Walker) opuszcza więzienie – wychodzi na zwolnienie warunkowe. Postanawia udać się do RPA, żeby spotkać się z byłą żoną Angie (Leyla Haidarian) i spróbować ją odzyskać…
21:35 Pocałunek smoka; akcja, Francja, USA 2001. Liu - przyjeżdża do Paryża z walizką pełną broni i bransoletką trucizny. Ma za zadanie pomóc francuskiej policji. Jednak wkrótce staje się świadkiem morderstwa, którego dokonał z zimną krwią inspektor Richard…
23:35 Magnum, P.I.; serial fabularny, USA 1985
00:35 Magnum, P.I.; serial fabularny, USA 1985
01:45 Taki jest świat; factual, Polska 2017
02:25 Na jedwabnym szlaku; factual, Polska 2015
02:50 Na jedwabnym szlaku; factual, Polska 2015
03:15 Na jedwabnym szlaku; factual, Polska 2015
04:00 Na jedwabnym szlaku; factual, Polska 2015

TVP SERIALE

PONIEDZIAŁEK 30.07.2018 TVP Seriale
05:50 Ja to mam szczęście!; odc. 9; serial TVP
06:20 Na sygnale; odc. 70 „Sława"; serial fabularyzowany TVP
06:50 Na sygnale; odc. 71 „Zabójczy pocałunek"; serial fabularyzowany TVP
07:25 Czterdziestolatek; odc. 9/21 - Rodzina, czyli obcy w domu; serial TVP
08:30 M jak miłość; s.I; odc. 851; serial TVP
09:25 O mnie się nie martw; s.VII; odc. 9/13; serial komediowy TVP
10:15 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 134 „Miłosne manewry" sezon 6; serial komediowy TVP
10:50 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 135 „Zawsze z rodziną"; serial komediowy TVP
11:25 Ranczo; s.IX; odc. 113 - Konie trojańskie; serial obyczajowy TVP
12:25 Ranczo; s.IX; odc. 114 - Zamrożony kapitał; serial obyczajowy TVP
13:20 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 247 - Wyzwolenie Łazarza; serial kryminalny TVP
14:20 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 248 - Wina; serial kryminalny TVP
15:15 Na dobre i na złe; odc. 92 - Za wszelką cenę
16:15 Na sygnale; odc. 71 „Zabójczy pocałunek"; serial fabularyzowany TVP
16:45 Ranczo; s.IX; odc. 115 - Brzytwa dla tonącego; serial obyczajowy TVP
17:45 Ranczo; s.IX; odc. 116 - Grzechy miłości; serial obyczajowy TVP
18:45 Ja to mam szczęście!; odc. 10; serial TVP
19:20 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 249 - Mróz; serial kryminalny TVP
20:15 Cesarzowa Ki; odc. 33; serial; Korea Południ. (2013)
21:15 Ranczo; s.IX; odc. 117 - Złoty róg; serial obyczajowy TVP
22:15 Ranczo; s.X; odc. 118 - Kto tu rządzi serial obyczajowy TVP
23:05 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 250; serial TVP
23:55 O mnie się nie martw; s.VII; odc. 10/13; serial komediowy TVP
00:55 Ekstradycja 2; odc. 7/9; serial TVP
02:05 Ekstradycja 2; odc. 8/9; serial TVP
03:10 Czterdziestolatek; odc. 9/21; serial TVP
04:10 M jak miłość; s.I; odc. 851; serial TVP
05:05 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 134 „Miłosne manewry" sezon 6; serial komediowy TVP

TVP ROZRYWKA

PONIEDZIAŁEK 30.07.2018 TVP Rozrywka
06:40 Okrasa łamie przepisy – Rybne kanapki; magazyn kulinarny
07:20 Śpiewające fortepiany (54)
08:20 Kabaretowy Klub Dwójki (45) - Wesołe jest życie staruszka; widowisko rozrywkowe
09:15 Koło fortuny; odc. 232 ed. 4; teleturniej
09:50 Bake off – Ale ciacho! (10) ed. 4; widowisko
10:55 Bake off – Ale przepis (10)
11:10 LIKE A MAGIC – Magiczny świat Luca; /1/; Francja (2016)
11:40 Życie to Kabaret – Z Grabowskim po kraju (1)
12:40 Życie to Kabaret – Z Grabowskim po kraju (2)
13:40 Śpiewające fortepiany (55)
14:45 Kabaretowa Mapa Polski – 35. Wieczory Humoru i Satyry Lidzbark 2014 - Neo - Nówka i goście; /1/; widowisko rozrywkowe; .
15:40 Kabaretowa Mapa Polski – Kabaretowe wakacje z duchami 3 - 2013. Ducholand (1); widowisko
16:50 Kabaretowa Mapa Polski – Kabaretowe wakacje z duchami 3 - 2013. Ducholand reaktywacja (2); widowisko
17:55 Okrasa łamie przepisy – Brytyjska jagnięcina po polsku; magazyn kulinarny
18:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (98) - Indiańskie amory; cykl reportaży
19:05 Makłowicz w podróży – Podróż 1. Trentino - Alto Adige. Skarby Południowego Tyrolu (1); magazyn kulinarny
19:40 Rodzina wie lepiej; /36/; teleturniej
20:15 Śpiewające fortepiany (1)
21:20 Kabaretowy Klub Dwójki (50) - Ekologia; widowisko rozrywkowe
22:20 Kocham Cię, Polsko!; odc. (9) ed 11; zabawa quizowa
23:55 Koło fortuny; odc. 231 ed. 4; teleturniej
00:35 Czerwone Gitary i pół wieku; reportaż
01:40 Niezapomniane Koncerty – Przeżyjmy to jeszcze raz - Opole 2013 - Gala jubileuszowa; /3/; koncert
02:40 Rodzina, ach rodzina (odc. 8) - Teściowie; widowisko
03:40 Rozrywka Retro – Tort Studia Gama

TVN7

5:15 Ukryta prawda (293); serial paradokumentalny
6:20 Szpital (367); serial paradokumentalny
7:15 Sąd rodzinny: Sroka złodziejka (86); serial fabularno-dokumentalny
8:15 Zaklinaczka duchów 4 (22); serial fantasy
9:15 Magda M. (5); serial obyczajowy
10:20 Mango; telezakupy
11:55 Ukryta prawda (642); serial paradokumentalny
12:55 Sąd rodzinny: Cena władzy (87); serial fabularno-dokumentalny
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (541); serial fabularno-dokumentalny
14:55 Szpital (368); serial paradokumentalny
15:55 Zaklinaczka duchów 4 (23-ost.); serial fantasy
16:55 Magda M. (6); serial obyczajowy
18:00 Dr House 2 (24-ost.); serial obyczajowy
19:00 Ukryta prawda (643); serial paradokumentalny
20:00 Opętany; film sensacyjny, USA 2008. Małżonkowie, Jess i Ryan, przyjmują pod swój dach brata mężczyzny, Romana. Wkrótce bracia mają wypadek samochodowy. Obaj zapadają w śpiączkę....
21:45 Uprowadzona (10-ost.); serial sensacyjny. FBI grozi, że usunie Christinę z szeregów dowództwa. Bryan i John postanawiają zatrzymać współpracowników Mejii. Pozbawieni pomocy sojuszników, ryzykują utratą...
22:45 Poniedziałek z dreszczykiem: Joshua; thriller, USA 2007
0:55 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy, w którym wróżki odpowiadają na pytania widzów dotyczące ich przyszłości.
3:05 Druga strona medalu: Cherie Blair (3); talk-show
3:40 Druga strona medalu: Jan Mela (4); talk-show
4:15 Druga strona medalu: Sarah Ferguson (5); talk-show
4:45 Druga strona medalu: Henryk Blida (5); talk-show.

TVN STYLE

5:25 Szkoła kulinarnych wyzwań (5/20); program
6:30 Wszystko o jedzeniu; program rozrywkowy
7:00 Idealna niania 7 (10/12); reality show
7:45 Nowa Maja w ogrodzie (22/39); magazyn
8:15 Apetyt na miłość (4/10); program rozrywkowy
9:15 Afera fryzjera (5/10); program rozrywkowy
10:00 Sablewskiej sposób na modę (3/13); program
10:45 Perfekcyjna pani domu (7/13); program
11:45 Kuchenne rewolucje (9/13); program
12:45 Apetyt na miłość (8/12); program
13:45 Co za tydzień; magazyn informacyjny
14:15 Pani gadżet (4/12); magazyn poradnikowy
14:50 Pani gadżet 2.0 (7/12); magazyn poradnikowy
15:20 W czym do ślubu? (8/12); program
15:50 W czym do ślubu? (5/10); program
16:20 Pomysłowe wesela (9/10); program
16:55 Ugotowani (6/10); program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Kuchenne wyzwania 12 (8/15); magazyn kulinarny
18:55 Sablewskiej sposób na modę (9/13); program rozrywkowy
19:40 Pani gadżet (12/13); magazyn poradnikowy
20:10 Pani gadżet extra; magazyn poradnikowy
20:40 Cała prawda o Iron Majdan (10-ost.); serial dokumentalny
21:10 Sablewskiej sposób na modę (10); program rozrywkowy
21:55 Pani gadżet (5/12); magazyn poradnikowy
22:25 W roli głównej: Zygmunt Chajzer (1/8); talk-show
22:55 Afera fryzjera (2/12); program rozrywkowy
23:40 W dobrym stylu (4/12); magazyn poradnikowy
0:25 Życie z syndromem Tourette'a; film dokumentalny
1:30 W roli głównej: Dawid Podsiadło (3/7); talk-show
2:00 W roli głównej: Sonia Bohosiewicz (11/17); talk-show
2:30 W roli głównej: Magdalena Mielcarz (3/6); talk-show
3:00 Wiem, co jem (9/15); magazyn poradnikowy
3:30 Wiem, co jem 3 (2/16); magazyn poradnikowy
4:00 Wiem, co jem (3/15); magazyn poradnikowy
4:30 Wiem, co jem (11/15); magazyn poradnikowy

TVP SPORT

06:05 Piłka nożna - International Champions Cup (13): Manchester United - FC Liverpool
08:05 Piłka nożna - ICC (14): Bayern Monachium - Manchester City
10:05 Tenis ziemny - Turniej WTA - Moskwa - Finał
12:05 Piłka nożna - ICC (16): PSG - Atletico Madryt Studio
14:25 Piłka nożna - ICC (16): PSG - Atletico Madryt stduio
16:35 Piłka nożna - ICC: skróty z meczów (10 - 15)
18:20 Piłka nożna - ICC (16): PSG - Atletico Madryt
20:20 4 – 4 – 2 - magazyn piłkarski; magazyn piłkarski
21:30 Sportowy Wieczór
22:10 Gol Ekstra; felieton
23:50 Piłka nożna - ICC (15): FC Barcelona - Tottenham Londyn
01:50 Boks - Gala
03:50 Piłka nożna - ICC (13): Manchester United - FC Liverpool

POLSAT SPORT

6:00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy; mecz 2. rundy: Jagiellonia Białystok - Rio Ave
8:50 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu; mecz gry pojedynczej
11:00 Piłka nożna: Fortuna 1. liga; mecz: ŁKS Łódź - GKS Katowice
13:10 Atleci; magazyn sportowy
13:40 Żużel: Nice 1. liga żużlowa; mecz: Orzeł Łódź - Zdunek Wybrzeże Gdańsk
15:50 Piłka nożna: Fortuna 1. liga; mecz: Warta Poznań - Garbarnia Kraków
18:00 Piłka nożna: Liga czeska; mecz: FC Viktoria Pilzno - FC Slovan Liberec
20:30 Magazyn Fortuna 1. ligi; magazyn piłkarski. Podsumowanie wydarzeń kolejki na zapleczu Ekstraklasy. Widzowie zobaczą bramki ze wszystkich meczów oraz wywiady z zawodnikami i trenerami. Nie zabraknie...
22:00 Z archiwum boksu: Walka o pas mistrzowski w Nowym Jorku z 1953 roku; waga ciężka: Rocky Marciano - Roland LaStarza
22:40 Sporty walki: Z archiwum UFC
23:30 Boks
1:00 Sporty walki: KSW 15; walka: James Irvin - Mamed Khalidov

TVP3 KATOWICE

06:30 Rączka gotuje
06:50 Listy do PRL - u - kwaśne mleko; felieton
07:00 Zaproszenie
07:20 Twarze TV Katowice
07:30 Aktualności Flesz
07:35 Studio 3; progr. rozrywk.
08:30 Aktualności Flesz
09:05 O!polskie na żywo
10:15 Kamień, nożyce, papier – Muzeum Zabawek; cykl report.
10:25 Pogoda
10:30 Co niesie dzień
10:40 Tykociński Kosmos
11:15 Podróże z góralem; seria V; odc. 7; magazyn
11:25 Mój przyjaciel wróg; film dokum.
12:30 Aktualności Flesz
12:36 Pogoda
12:40 CREDO. Magazyn ekumeniczny
13:00 Turystyczna Jazda; odc. 86 Łotwa: Daugavpils
13:15 Co niesie dzień
13:35 Agrobiznes
13:55 Agropogoda; magazyn
14:30 Aktualności Flesz
14:36 Pogoda
14:39 Kronika regionu
15:05 Agape; magazyn
15:35 Tygodnik polityczny
16:00 Telekurier
16:25 Pogoda
16:30 Kryminalna Siódemka
16:45 Dziennik regionów
17:00 To byli sąsiedzi; reportaż
17:31 Pogoda
17:35 Zgadnij! Napisz! Wygraj!
17:45 Warmia i Mazury; magazyn
18:00 Bilans zdrowia; magazyn
18:20 Kartki z kalendarza; magazyn
18:30 Aktualności
18:52 Wieczorne wiadomości sportowe
19:05 Magazyn Meteo
19:15 Optyka polityka
19:58 Pogoda
20:00 Tygodnik polityczny
20:30 To byli sąsiedzi; reportaż
21:00 Aktualności Wieczorne
21:16 Wieczorny magazyn sportowy TVP Katowice
21:28 Pogoda
21:35 Agape; magazyn
22:00 Dziennik Regionów
22:20 Echa dnia
22:40 Pogoda
22:45 Kryminalna Siódemka; magazyn
23:05 Telekurier
23:35 Zawody w zawody; odc. 1 - Czarodzieje Dźwięków; reportaż
00:05 To byli sąsiedzi; reportaż
00:25 Antenowe remanenty
00:40 Agape; magazyn
01:20 O!polskie na żywo
02:25 Kamień, nożyce, papier – Muzeum Zabawek; cykl reportaży
02:45 Tykociński Kosmos
03:10 Podróże z góralem; seria V; odc. 7; magazyn
03:25 Turystyczna Jazda; odc. 86 Łotwa: Daugavpils
03:45 Echa dnia
04:00 Agrobiznes
04:30 Dziennik Regionów
05:00 Telekurier
05:35 Tygodnik polityczny

TVP HISTORIA

06:50 Był taki dzień – 30 lipca; felieton
07:00 Historia Polski – Śmierć człowieka utalentowanego; film dokumentalny
08:00 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (57) - Tabu; cykl reportaży
08:30 Zakochaj się w Polsce; s.I; odc. 5 Twierdza Modlin; magazyn
09:05 Blisko, coraz bliżej; odc. 18; serial TVP
10:30 Life – Życie.; cz. 9. Rośliny; serial dokumentalny; Wielka Brytania (2009)
11:25 Niecała nieprawda czyli PRL w DTV; odc. 38; magazyn
12:00 Prognoza pogody; film TVP; reż.:Antoni Krauze; wyk.:Halina Buyno Łoza, Zofia Cegiełkowska, Barbara Chojecka, Eugenia Horecka, Henryka Janikowska, Lena Wilczyńska, Jerzy Block
13:40 Sensacje XX wieku – Wallenberg; cykl dokumentalny
14:40 Encyklopedia II wojny światowej – Śmieszna wojna; cykl dokumentalny
15:10 Spór o historię – Układ Sikorski – Majski; debata
15:45 Wielkie widowiska natury.; cz. 2. Wielka wędrówka łososi; cykl dokumentalny; Wielka Brytania (2009)
17:15 Ex Libris; odc. 339; magazyn
17:40 Flesz historii; odc. 401; cykl reportaży
18:00 Czas honoru – Powstanie; odc. 8 „Kanały"; serial TVP
19:00 Sensacje XX wieku – Własow; widowisko; Polska, Wielka Brytania (2015)
19:55 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. – Lublin R VIII na kursie
20:30 Wyprawy krzyżowe; odc. 1/3 Święta wojna; serial dokumentalny; Wielka Brytania (2012)
21:30 Blisko, coraz bliżej; odc. 19 Nastała wiosna. Rok 1945; serial TVP
23:00 Filmy dokumentalne Aliny Czerniakowskiej – Przedwojenny chłopak
23:10 Przedwojenny chłopak; film dokum.
23:45 Śpiew syreny; film dokumentalny
01:10 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (57) - Tabu; cykl reportaży
01:40 Czas honoru – Powstanie; odc. 8 „Kanały"; serial TVP

TVP1

05:20 TELEZAKUPY
06:00 Elif; s.II; odc. 290; serial; Turcja (2014)
06:55 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem; s.II - Murat IV, odc. 153; serial; Turcja (2016)
07:50 Agropogoda; magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 ALARM!; magazyn
08:35 Natura w Jedynce – 24 godziny nieujarzmionego Nilu; cz. 1; USA (2015)
09:05 Ranczo; s.I; odc. 11; serial obyczajowy TVP
10:05 Komisarz Alex; s.VI; odc. 76; serial TVP
11:05 Dr Quinn; seria VI, odc. 17/22; serial obyczajowy; USA (1997)
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda; magazyn
12:45 Natura w Jedynce – Nieznany Pantanal. Sekrety filmowców; cykl dokum.; Brazylia (2013)
13:45 Elif; s.II; odc. 291; serial; Turcja (2014)
14:40 Opole na bis; koncert
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 ALARM!; magazyn
15:40 Leśniczówka; odc. 9
16:05 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem; s.II - Murat IV, odc. 154; serial; Turcja (2016)
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?; odc. 3600; teleturniej muz.
17:55 Korona królów; odc. 43; telenowela histor. TVP
18:25 Korona królów; odc. 44; telenowela histor. TVP
18:50 Jeden z dziesięciu; 3/104; teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 ALARM!; magazyn
20:25 Sport
20:27 Tour de Pologne - kronika; felieton
20:30 Leśniczówka; odc. 10
21:05 Rolnik szuka żony; seria IV; odc. 5; reality show
22:05 Midnight Sun; odc. 1/8; serial kryminalny; Francja, Szwecja (2016)
23:05 S. W. A. T. – Jednostka specjalna.; odc. 14; serial; USA (2017)
23:55 Magazyn kryminalny 997; magazyn
00:40 Gwardia; odc. 1; serial; Ukraina (2015)
02:00 Piłka nożna – International Champions Cup (17): Manchester United - Real Madryt
04:00 Zaginiona; odc. 5/7 - Areszt; serial TVP
04:55 Notacje – Rosław Szaybo. Męski zawód; cykl dokumentalny

TVP2

05:25 Koło fortuny; odc. 92 ed. 3; teleturniej
06:00 Na dobre i na złe; odc. 683 Wszystko pod kontrolą; serial TVP
07:00 Program ekumeniczny
07:20 Makłowicz w podróży – Bośnia i Hercegowina - Mostar; magazyn kulinarny
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym: Panorama Flesz i Pogoda Flesz
11:00 Panorama
11:10 Pytanie na śniadanie Extra (123)
11:25 Rodzinka.pl; s.X; odc. 197 „Biorą z naszej półki" sezon 10; serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia; odc. 1881; serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny; odc. 93 ed. 3; teleturniej
13:05 Cena miłości; odc. 5; serial; Turcja (2011)
13:55 Zmiennicy; odc. 7/15 - Warszawski łącznik; serial TVP
14:55 Bake off – Ale ciacho!; s.III (8); widowisko
16:00 Koło fortuny; odc. 96 ed. 3; teleturniej
16:35 Familiada; odc. 2426; teleturniej
17:10 Czarna Perła; odc. 49/67; serial obyczajowy; Turcja (2017)
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport Telegram
18:35 Rodzinka.pl; s.V; odc. 127 „Kryzys"; serial komediowy TVP
19:05 Wszystko przed nami; odc. 12; telenowela TVP
19:35 Barwy szczęścia; odc. 1881; serial obyczajowy TVP
20:10 Barwy szczęścia; odc. 1882; serial obyczajowy TVP
20:45 Czerwony świt; film akcji; USA (2012); reż.:Dan Bradley; wyk.:Chris Hemsworth, Josh Peck, Josh Hutcherson, Adrianne Palicki, Isabel Lucas
22:25 Fuks; komedia sensacyjna; reż.:Maciej Dutkiewicz; wyk.:Agnieszka Krukówna, Maciej Stuhr, Janusz Gajos, Adam Ferency, Stanisława Celińska, Tomasz Dedek, Gabriela Kownacka, Dariusz Kordek
00:05 Tutanchamon; odc. 1/6; serial; Kanada (2015); reż.:David Von Ancken; wyk.:Ben Kingsley, Avan Jogia, Nonso Anozie, Sibylla Deen
00:55 Tutanchamon; odc. 2/6; serial; Kanada (2015)
01:45 Film fabularny

POLSAT

5:00 Disco Gramy; program muzyczny
6:00 Nowy dzień z Polsat News; program informacyjny
7:45 Trudne sprawy (559); serial paradokumentalny
8:45 Malanowski i partnerzy (575); serial fabularno-dokumentalny
9:15 Malanowski i partnerzy (576); serial fabularno-dokumentalny
9:45 Dzień, który zmienił moje życie (89); serial paradokumentalny
10:45 Dlaczego ja? (702); serial paradokumentalny
11:45 Gliniarze (213); serial paradokumentalny
12:45 Trudne sprawy (610); serial paradokumentalny
13:45 Sekrety rodziny (36); serial paradokumentalny
14:45 Dlaczego ja? (665); serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja; magazyn reporterów
16:40 Gliniarze (155); serial paradokumentalny
17:40 Sekrety rodziny (37); serial paradokumentalny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (72); serial komediowy
20:05 X-Men: Przeszłość, która nadejdzie; film SF, Wielka Brytania/USA 2014. W obliczu zagłady mutanci cofają w czasie Wolverine'a, by zmienił bieg historii.
23:00 Lęk pierwotny; thriller, USA 1996. Doświadczony prawnik reprezentuje w sądzie dziewiętnastolatka oskarżonego o zabicie duchownego.
1:55 Agentka; komedia, USA 2015. Pracownica biura amerykańskiego wywiadu chce pomścić przyjaciela. Rusza tropem handlarzy bronią.
4:35 Kabaretowa Ekstraklasa; program rozrywkowy dla fanów polskiej sceny kabaretowej. Skecze w wykonaniu m.in. Ani Mru-Mru, Kabaretu Młodych Panów, Łowców.B i Neo-Nówki.

TVN

5:10 Uwaga!; magazyn reporterów
5:35 Mango; telezakupy
6:50 W-11 - Wydział Śledczy: Domówka (1089); serial fabularno-dokumentalny
7:30 W-11 - Wydział Śledczy: Alkoholiczka (1091); serial fabularno-dokumentalny
8:20 Doradca smaku; magazyn kulinarny
8:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Do Syta, Łódź (2); program rozrywkowy
9:30 Szkoła (333); serial paradokumentalny
10:30 Ukryta prawda (591); serial paradokumentalny
11:30 SOS. Ekipy w akcji (1/60); serial paradokumentalny
12:30 19+ (240); serial paradokumentalny
13:00 19+ (241); serial paradokumentalny
13:30 W-11 - Wydział Śledczy: To jeszcze dzieci (1092); serial fabularno-dokumentalny
14:15 W-11 - Wydział Śledczy: Obciach (1093); serial fabularno-dokumentalny
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Steak House Rodeo, Kwidzyn (2); program rozrywkowy
16:00 Szkoła (334); serial paradokumentalny
17:00 SOS. Ekipy w akcji (2); serial paradokumentalny
18:00 Ukryta prawda (592); serial paradokumentalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!; magazyn reporterów
20:10 Doradca smaku; magazyn kulinarny
20:15 Na Wspólnej (2722); serial obyczajowy
20:55 Milionerzy (96); teleturniej
21:30 Złe towarzystwo; komedia sensacyjna, Czechy/USA 2002
23:55 Kuba Wojewódzki: Barbara Kurdej-Szatan i Tomasz Organek (6); talk-show
0:55 Niewierni (1/10); serial obyczajowy
2:15 Mroczne zagadki Los Angeles 3 (10); serial kryminalny
3:15 Uwaga!; magazyn reporterów
3:40 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy, w którym wróżki odpowiadają na pytania widzów dotyczące ich przyszłości.

TV PULS

04:45 Kontrakt na miłość; telenowela, Turcja 2015; odc. 11
07:05 Dziesięć przykazań; serial fabularny, Brazylia 2015; odc. 111
08:05 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 7.
09:00 Gliniarz i prokurator; serial, USA 1987; odc. 20
10:00 Gliniarz i prokurator; serial, USA 1987;odc. 21
11:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
12:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
13:00 Agenci NCIS: Los Angeles; serial fabularny, USA 2015; odc. 23
13:55 Agenci NCIS: Los Angeles; serial fabularny, USA 2015; odc. 24
14:55 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 27
15:55 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
17:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
18:00 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 7
19:00 Lombard. Życie pod zastaw; Polska 2017; odc. 8. W lombardzie pojawia się pracownik stacji Jerzy, który chce zastawić złoty sygnet. Mężczyzna twierdzi, że dostał go od Ukrainca, który zapłacił nim za benzynę…
20:00 Godzilla; akcja, Japonia, USA 1998. Monstrualna istota atakuje japońskie statki. Zaniepokojony negatywnymi skutkami energii atomowej naukowiec Niko, postanawia zbadać te katastrofy. Doktor nie ma jednak zbyt dużo czasu, ponieważ gad przybywa, by zgładzić cały Nowy Jork…
22:00 Gorączka; akcja, USA 1995. Neil McCauley jest poszukiwanym przez policję, brutalnym i bezwzględnym złodziejem. Wraz ze swymi kumplami - Chrisem i Michaelem organizuje zbrojny napad na opancerzoną furgonetkę, przewożącą obligacje…
01:20 Magnum, P.I.; serial fabularny, USA 1985
02:20 Magnum, P.I.; serial fabularny, USA 1985
03:25 Na jedwabnym szlaku; factual, Polska 2015
04:00 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015
04:45 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015

TVP SERIALE

05:40 Ja to mam szczęście!; odc. 10; serial TVP
06:15 Na sygnale; odc. 71 „Zabójczy pocałunek"; serial fabularyzowany TVP
06:45 Na sygnale; odc. 72 „Roszada"; serial fabularyzowany TVP
07:20 Czterdziestolatek; odc. 10/21 - Pocztówka ze Spitzbergenu, czyli oczarowanie; serial TVP
08:30 M jak miłość; s.I; odc. 852; serial TVP
09:25 O mnie się nie martw; s.VII; odc. 10/13; serial komediowy TVP
10:20 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 135 „Zawsze z rodziną"; serial komediowy TVP
10:50 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 136 „Życie jest ciężkie"; serial komediowy TVP
11:25 Ranczo; s.IX; odc. 114 - Zamrożony kapitał; serial obyczajowy TVP
12:25 Ranczo; s.IX; odc. 115 - Brzytwa dla tonącego; serial obyczajowy TVP
13:25 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 248 - Wina ; serial kryminalny TVP
14:20 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 249 - Mróz; serial kryminalny TVP
15:15 Na dobre i na złe; odc. 93 - Odnaleźć siebie
16:15 Na sygnale; odc. 72 „Roszada"; serial fabularyzowany TVP
16:45 Ranczo; s.IX; odc. 116 - Grzechy miłości; serial obyczajowy TVP
17:45 Ranczo; s.IX; odc. 117 - Złoty róg; serial obyczajowy TVP
18:45 Ja to mam szczęście!; odc. 11; serial TVP
19:20 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 250 - Nikotyna; serial kryminalny TVP
20:20 Cesarzowa Ki; odc. 34; serial; Korea Południ. (2013)
21:15 Ranczo; s.X; odc. 118 - Kto tu rządzi serial obyczajowy TVP; reż.:Wojciech Adamczyk
22:15 Ranczo; s.X; odc. 119; serial obyczajowy TVP
23:05 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 251; serial TVP
23:55 O mnie się nie martw; s.VII; odc. 11/13; serial komediowy TVP
00:55 Czas honoru; odc. 12 Za murem; serial TVP
01:55 Czas honoru; odc. 13 Władek; serial TVP
02:50 Czterdziestolatek; odc. 10/21 - Pocztówka ze Spitzbergenu, czyli oczarowanie; serial TVP
04:00 M jak miłość; s.I; odc. 852; serial TVP
04:55 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 135 „Zawsze z rodziną"; serial komediowy TVP

TVP ROZRYWKA

06:30 Okrasa łamie przepisy – Brytyjska jagnięcina po polsku; magazyn kulinarny
07:10 Śpiewające fortepiany (55)
08:10 Kabaretowy Klub Dwójki (50) - Ekologia
09:05 Koło fortuny; odc. 233 ed. 4; teleturniej
09:40 Rodzina, ach rodzina (odc. 8) - Teściowie
10:40 Muzeum Polskiej Piosenki; /23/ - „Psalm stojących w kolejce" - Krystyna Prońko
10:55 LIKE A MAGIC – Magiczny świat Luca; /2/; Francja (2016)
11:30 Życie to Kabaret – Pielgrzymka do miejsc śmiesznych - Kabaret Neo - Nówka
12:40 Życie to Kabaret – Kabaret Paranienormalni - Niebezpiecznie śmieszni; program rozrywkowy
13:40 Śpiewające fortepiany (1)
14:45 Kabaretowa Mapa Polski – Mazurska Biesiada Kabaretowa na bis
15:50 Kabaretowa Mapa Polski – Latający Klub 2 na wakacjach w Lubelskiem 2015 (1)
16:55 Kabaretowa Mapa Polski – Latający Klub 2 na wakacjach w Lubelskiem 2015 (2)
17:55 Okrasa łamie przepisy – Ryby z Zalewu Wiślanego; magazyn kulinarny
18:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat - W krainie flamenco; odc. 25; cykl reportaży
19:05 Makłowicz w podróży – Podróż 1. Trentino - Alto Adige. Alpejska Górna Adyga (2); magazyn kulinarny
19:40 Rodzina wie lepiej; /37/; teleturniej
20:15 Śpiewające fortepiany (2)
21:20 Kabaretowy Klub Dwójki (51) - Zakupy; widowisko rozrywkowe
22:20 The best of Kabaret Młodych Panów; program rozrywkowy
23:30 Koło fortuny; odc. 232 ed. 4; teleturniej
00:05 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat; /7/ - Skaldowie
00:40 Niezapomniane Koncerty – Letnie koncerty
02:45 Taka to robota czyli kabaretowy przegląd zawodów (11) - Kelner i kucharz; program rozrywkowy
03:50 Rozrywka Retro – Studio Gama - Ale cyrk

TVN7

5:35 W-11 - Wydział Śledczy: Dziewczyny (1146); serial fabularno-dokumentalny
6:20 Szpital (368); serial paradokumentalny
7:15 Sąd rodzinny: Cena władzy (87); serial fabularno-dokumentalny
8:15 Zaklinaczka duchów 4 (23-ost.); serial fantasy
9:15 Magda M. (6); serial obyczajowy
10:20 Mango; telezakupy
11:55 Ukryta prawda (643); serial paradokumentalny
12:55 Sąd rodzinny: Bójka przy basenie (88); serial fabularno-dokumentalny
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (542); serial fabularno-dokumentalny
14:55 Szpital (369); serial paradokumentalny
15:55 Zaklinaczka duchów 5 (1/22); serial fantasy
16:50 Magda M. (7); serial obyczajowy
17:55 Brzydula (1/55); serial komediowy
18:25 Brzydula (2); serial komediowy
19:00 Ukryta prawda (644); serial paradokumentalny
20:00 Sensacyjny wtorek: Jackie Chan: Pierwsze uderzenie; film sensacyjny, Hongkong/Australia/Ukraina/USA 1996
21:50 Kino oldschool: Egzekutor; film sensacyjny, USA 1976. Słynny Brudny Harry stawia czoło terrorystom. Trzecia część cyklu o dzielnym inspektorze.
23:55 Masters of Sex 2 (9); serial obyczajowy. Kontynuacja zawodowych losów doktora Williama Mastersa i towarzyszącej mu Virginii Johnson. Lekarz przeprowadza kontrowersyjne badania dotyczące ludzkiej seksualności. Wyniki jego...
1:15 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy, w którym wróżki odpowiadają na pytania widzów dotyczące ich przyszłości.
3:25 Druga strona medalu: Ewa Kopacz (6); talk-show. Jolanta Pieńkowska gości w studiu Ewę Kopacz, polityka, lekarza pediatrę. 22 września 2014 roku objęła stanowisko prezesa Rady Ministrów.
4:00 Druga strona medalu: Izabela Małysz (7-ost.); talk-show
4:35 Druga strona medalu: Mariola Gołota (1/8); talk-show.

TVN STYLE

5:25 Wychować i nie zwariować (7); program rozrywkowy
5:55 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (12); magazyn poradnikowy
6:40 Co za tydzień; magazyn informacyjny
7:10 Wojny salonów piękności; reality show
8:15 Apetyt na miłość (5/10); program rozrywkowy
9:15 Afera fryzjera (6/10); program rozrywkowy
10:00 Sablewskiej sposób na modę (4/13); program rozrywkowy
10:45 Perfekcyjna pani domu (8/13); program rozrywkowy
11:45 Kuchenne rewolucje (10/13); program rozrywkowy
12:45 Pani gadżet (5/12); magazyn poradnikowy
13:20 Pani gadżet (4/12); magazyn poradnikowy
13:55 Pani gadżet extra; magazyn poradnikowy
14:40 Gwiazdy od kuchni 2 (5/8); program rozrywkowy
15:10 Na widelcu z Gokiem Wanem
16:10 Zemsta z pomocą Kardashianki (6/9); reality show
17:10 Misja ratunkowa (5/10); program rozrywkowy
17:55 Kuchenne rewolucje (9/15); program rozrywkowy
18:55 Sablewskiej sposób na modę (10/13); program rozrywkowy
19:40 Pani gadżet extra; magazyn poradnikowy
20:10 Pani gadżet extra; magazyn poradnikowy
20:40 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (9/12); magazyn poradnikowy
21:25 Co nas truje (9/12); program rozrywkowy
22:10 Cofnij czas (10/12); program rozrywkowy
23:10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6); reality show
23:55 Apetyt na miłość (8/12); program rozrywkowy
0:55 Historia mojego zniszczonego ciała (4/6); reality show
1:40 W roli głównej: Joanna Krupa (4/7); talk-show
2:10 W roli głównej: Wojciech Fibak (12/17); talk-show
2:40 W roli głównej: Maria Czubaszek (4/6); talk-show
3:10 Wiem, co jem (10/15); magazyn poradnikowy
3:40 Wiem, co jem 3 (3/16); magazyn poradnikowy
4:10 Wiem, co jem (4/15); magazyn poradnikowy
4:40 Wiem, co jem (12/15); magazyn poradnikowy

TVP SPORT

06:05 Piłka nożna - International Champions Cup (16): PSG - Atletico Madryt
08:05 Piłka nożna - ICC: skróty z meczów (10 - 15)
09:45 Tenis ziemny - Turniej WTA - Nanchang - Finał
11:45 Tenis ziemny - Turniej WTA - Moskwa - Finał
13:45 4-4-2 - magazyn piłkarski
14:45 Gol Ekstra; felieton
16:35 Piłka nożna - ICC (16): PSG - Atletico Madryt
18:40 Piłka nożna - ICC: skróty z meczów (10 - 15)
20:20 piłka nożna - Mundial 2018: Hity Mundialu
22:35 Sportowy Wieczór
23:15 PN - Mundial 2018 - mecz
01:25 PN - ICC - skróty meczów
02:00 Piłka nożna - ICC(17): Manchester United - Real Madryt
04:00 Piłka nożna - ICC (18): FC Barcelona - AS Roma

POLSAT SPORT

6:00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie; mecz gry pojedynczej
8:30 Atleci; magazyn sportowy
9:10 Piłka nożna: Fortuna 1. liga; mecz: Warta Poznań - Garbarnia Kraków
11:30 Magazyn Fortuna 1. ligi; magazyn piłkarski
13:10 Piłka nożna: Liga czeska; mecz: FC Viktoria Pilzno - FC Slovan Liberec
15:10 Żużel: Nice 1. liga żużlowa; mecz: Orzeł Łódź - Zdunek Wybrzeże Gdańsk
17:20; Piłka nożna: Fortuna 1. liga; mecz: ŁKS Łódź - GKS Katowice
19:00 Sporty walki: UFC on Fox: Alvarez vs. Poirier 2; waga lekka: Eddie Alvarez - Dustin Poirier; waga słomkowa: Joanna Jędrzejczyk - Tecia Torres
22:00 Z archiwum boksu: Gala w San Francisco z 1955 roku; waga średnia: Sugar Ray Robinson - Rocky Castellani
22:40 Sporty walki: Z archiwum UFC
0:30 Boks
2:00 Sporty walki: KSW 33; walka: Mamed Khalidov - Michał Materla. Przypomnienie zawodów, które odbyły się 28 listopada 2015 roku.

TVP3 KATOWICE

06:30 Tykociński Kosmos
06:50 Polska z Miodkiem (85) Strzelno, Strzelce; felieton
07:01 Kwadrans w ogrodzie
07:16 Słodka kuchnia pszczółek
07:30 Aktualności Flesz
07:35 Zgadnij! Napisz! Wygraj!
07:45 Kronika regionu
08:05 A życie toczy się dalej…
08:30 Aktualności Flesz
09:05 Ostoja; odc. 185; magazyn przyrodniczy
09:35 Kamień, nożyce, papier – Zatrzymane w czasie; cykl reportaży
09:50 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. – Na rozstajnych drogach.
10:15 Pod Tatrami
10:25 Pogoda
10:30 Co niesie dzień
10:45 Raczka gotuje
11:15 Informator Medyczny
11:25 Legenda 27 Wołyńskiej Dywizji Piechoty AK; film dokum.
12:30 Aktualności Flesz
12:36 Pogoda
12:40 Kartki z kalendarza
12:50 Zgadnij! Napisz! Wygraj!
13:00 Małopolska na rowery; odc. 8
13:15 Co niesie dzień
13:35 Agrobiznes
13:55 Agropogoda; magazyn
14:30 Aktualności Flesz
14:36 Pogoda
14:40 Kalejdoskop dobrych miejsc
15:05 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. - Na rozstajnych drogach.
15:35 Spotkania w świecie ciszy
16:00 Telekurier
16:25 Pogoda
16:30 Kryminalna Siódemka
16:45 Dziennik regionów
17:00 Pożyteczni.pl; magazyn
17:31 Pogoda
17:35 Kartki z kalendarza
17:47 Subregion
18:02 EkoAgent; magazyn
18:30 Aktualności
18:52 Wieczorne wiadomości sportowe
19:05 Magazyn Meteo
19:10 Misja Gryf – Podziemny Szczecin; /1/; cykl reportaży
19:35 Szlakiem zabytków techniki
19:58 Pogoda
20:00 Spotkania w świecie ciszy; magazyn
20:25 Pożyteczni.pl; magazyn
21:00 Aktualności Wieczorne
21:16 Wieczorny magazyn sportowy TVP Katowice
21:28 Pogoda
21:35 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. - Na rozstajnych drogach.
22:00 Dziennik Regionów
22:20 Echa dnia
22:40 Pogoda
22:45 Kryminalna Siódemka
23:05 Telekurier
23:35 Legenda 27 Wołyńskiej Dywizji Piechoty AK; film dokum.
00:40 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. – Na rozstajnych drogach.
01:15 Ostoja; odc. 185
01:45 Tysiące twarzy; reportaż
01:55 Gra Augusta; reportaż
02:10 Kamień, nożyce, papier – Zatrzymane w czasie; cykl reportaży
02:25 Pod Tatrami
02:45 Raczka gotuje
03:10 Informator Medyczny
03:25 Małopolska na rowery; odc. 8
03:45 Echa dnia
04:05 Agrobiznes
04:30 Dziennik Regionów
05:00 Telekurier
05:35 Pożyteczni.pl; magazyn

TVP HISTORIA

06:50 Był taki dzień – 31 lipca; felieton
07:00 Historia Polski – Film dokumentalny
08:05 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (58) - Świnia; cykl reportaży
08:35 Zakochaj się w Polsce; s.I; odc. 6 Żyrardów; magazyn
09:10 Blisko, coraz bliżej; odc. 19 Nastała wiosna. Rok 1945; serial TVP
10:45 Powrót skrzypiec; film dokumentalny; Izrael (2012); reż.:Haim Hecht
11:55 Wojownicy czasu – 20 pułk piechoty; cykl reportaży; reż.:Grzegorz Gajewski
12:25 Kobieta walcząca – Senator Helena Jaroszewicz; film dokum.
13:20 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. – Lublin R VIII na kursie
13:45 Miłość w czasach wyklętych; cykl reportaży
14:15 Sensacje XX wieku – Własow; widowisko; Polska, Wielka Brytania (2015)
15:05 Encyklopedia II wojny światowej – Churchill; cykl dokumentalny
15:35 Wyprawy krzyżowe; odc. 1/3 Święta wojna; serial dokumentalny; Wielka Brytania (2012); reż.:James Gray
16:35 Historia Polski – Człowiek, który rozpoczął Powstanie; film dokumentalny; reż.:Krzysztof Buczkowski
17:30 Życie po radziecku; odc. 1/8 Piękno po radziecku; Białoruś (2009); reż.:Andriej Leckin
18:05 Czas honoru – Powstanie; odc. 9 „Noc poślubna"; serial TVP
19:05 Sensacje XX wieku – Strażnicy skarbów; widowisko; Polska, Wielka Brytania (2015)
20:00 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. – Na skraju lotniska - finał
20:35 Ślązacy z bombowców; film dokumentalny; reż.:Zbigniew Kowalewski
21:35 Kolumbowie; odc. 1/5; serial TVP
22:40 Odnaleziony walc; film dokumentalny
23:50 Hubal; dramat wojenny
02:10 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (58) - Świnia; cykl reportaży
02:40 Czas honoru – Powstanie; odc. 9 „Noc poślubna"; serial TVP

TVP1

06:05 Elif; s.II; odc. 291; serial; Turcja (2014)
07:00 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem; s.II - Murat IV, odc. 154; serial; Turcja (2016)
07:50 Agropogoda; magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 ALARM!; magazyn
08:35 Natura w Jedynce – 24 godziny nieujarzmionego Nilu; cz. 2; USA (2015)
09:00 Ranczo; s.I; odc. 12; serial obyczajowy TVP
10:05 Komisarz Alex; s.VI; odc. 77; serial TVP
11:05 Dr Quinn; seria VI, odc. 18/22; serial obyczajowy; USA (1997)
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda; magazyn
12:45 Diabelne szczęście; film dokumentalny
13:50 Elif; s.II; odc. 292; serial; Turcja (2014)
14:40 Opole na bis; koncert
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 ALARM!; magazyn
15:40 Leśniczówka; odc. 10
16:05 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem; s.II - Murat IV, odc. 155; serial kostiumowy; Turcja (2016)
16:50 Fundusze Europejskie – jak to działa? - flesz; odc. 6; felieton
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?; odc. 3601; teleturniej muzyczny
17:55 Korona królów; odc. 45; telenowela histor. TVP
18:25 Korona królów; odc. 46; telenowela histor. TVP
18:50 Jeden z dziesięciu; 4/104; teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 ALARM!; magazyn
20:25 Sport
20:29 Tour de Pologne - kronika; felieton
20:35 Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki - koncert z okazji 74. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego
21:50 Korzenie; ep. 3/8; serial
22:55 S. W. A. T. – Jednostka specjalna.; odc. 15; serial; USA (2017)
23:50 Tacy jak My; film dokumentalny; reż.:Piotr Mularuk, Maria Siniarska
00:50 Film fabularny
03:00 Film fabularny
04:40 Notacje – Teresa Bojarska. Początek Powstania; cykl dokumentalny

TVP2

05:25 Koło fortuny; teleturniej
06:00 Na dobre i na złe; odc. 684 Wstydliwe tajemnice; serial TVP
06:55 Pożyteczni.pl; magazyn
07:20 Makłowicz w podróży; magazyn kulinarny
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym: Panorama Flesz i Pogoda Flesz
11:00 Panorama
11:10 Pytanie na śniadanie Extra (124)
11:25 Rodzinka.pl; s.X; odc. 198 „Śpiwór dla czworga" sezon 10; serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia; odc. 1882; serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny; teleturniej
13:05 Cena miłości; odc. 6; serial; Turcja (2011)
13:50 Zmiennicy; odc. 8/15 - Fartowny dzień; serial TVP
14:55 Bake off – Ale ciacho!; widowisko
16:00 Koło fortuny; teleturniej
16:35 Familiada
17:10 Czarna Perła; odc. 50/67; serial obyczajowy; Turcja (2017)
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport Telegram
18:35 Rodzinka.pl; s.V; odc. 128 „Używki są dla mądrych"; serial komediowy TVP
19:05 Wszystko przed nami; odc. 13; telenowela TVP
19:35 Barwy szczęścia; odc. 1882; serial obyczajowy TVP
20:10 Barwy szczęścia; odc. 1883; serial obyczajowy TVP
20:45 Kino relaks – Dziewczyna z Jersey; film obyczajowy; USA (2004); reż.:Kevin Smith; wyk.:Jennifer Lopez, Ben Affleck, Raquel Castro, Liv Tyler
22:35 Czerwony świt; film akcji; USA (2012); reż.:Dan Bradley; wyk.:Chris Hemsworth, Josh Peck, Josh Hutcherson, Adrianne Palicki, Isabel Lucas
00:20 Zemsta o jasnych oczach; odc. 1/4; Francja (2016); reż.:David Morley; wyk.:Latitia Milot, Claire Borotra, Bernard Yerls, Gautry Lannick
02:15 Glina; odc. 18/25; serial kryminalny TVP
03:10 Glina; odc. 19/25; serial kryminalny TVP

POLSAT

5:00 Disco Gramy; program muzyczny
6:00 Nowy dzień z Polsat News; program informacyjny
7:45 Trudne sprawy (560); serial paradokumentalny
8:45 Malanowski i partnerzy (577); serial fabularno-dokumentalny
9:15 Malanowski i partnerzy (578); serial fabularno-dokumentalny
9:45 Dzień, który zmienił moje życie (90); serial paradokumentalny
10:45 Dlaczego ja? (703); serial paradokumentalny
11:45 Gliniarze (214); serial paradokumentalny
12:45 Trudne sprawy (611); serial paradokumentalny
13:45 Sekrety rodziny (37); serial paradokumentalny
14:45 Dlaczego ja? (666); serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja; magazyn reporterów
16:35 Gliniarze (156); serial paradokumentalny
17:40 Sekrety rodziny (38); serial paradokumentalny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (73); serial komediowy. Kiepski jest bezrobotny. Dom utrzymuje jego żona. Październik to właściciel stoiska Majtex. Boczek daje się nabierać na ‚interesy' sąsiadów.
20:05 Świat według Kiepskich (524); serial komediowy. Dalsze perypetie Ferdynanda Kiepskiego (Andrzej Grabowski), jego żony Haliny (Marzena Kipiel-Sztuka) oraz ich dzieci, a także sąsiadów: Mariana (Ryszard Kotys)...
20:40 Agentka; komedia, USA 2015. Pracownica biura amerykańskiego wywiadu chce pomścić przyjaciela. Rusza tropem handlarzy bronią.
23:10 Klub Dzikich Kotek; komedia, USA 2007
1:15 Podróż przedślubna; komedia romantyczna, USA 1999. Ben jedzie na swój ślub razem z nowo poznaną Sarah. Zakochuje się w niej.
3:30 Tajemnice losu; program rozrywkowy

TVN

5:10 Uwaga!; magazyn reporterów
5:35 Mango; telezakupy
6:50 W-11 - Wydział Śledczy: To jeszcze dzieci (1092); serial fabularno-dokumentalny
7:30 W-11 - Wydział Śledczy: Obciach (1093); serial fabularno-dokumentalny
8:20 Doradca smaku; magazyn kulinarny
8:30 Kuchenne rewolucje: Karczma Sielska Zagroda, Nowy Dwór Gdański (4); program rozrywkowy
9:30 Szkoła (334); serial paradokumentalny
10:30 Ukryta prawda (592); serial paradokumentalny
11:30 SOS. Ekipy w akcji (2); serial paradokumentalny
12:30 19+ (242); serial paradokumentalny
13:00 19+ (243); serial paradokumentalny
13:30 W-11 - Wydział Śledczy: Śmierć jubilera (1095); serial fabularno-dokumentalny
14:15 W-11 - Wydział Śledczy: Masakra rodziny Biernackich (1097); serial fabularno-dokumentalny
15:00 Kuchenne rewolucje: Panorama, Nowogród (3); program rozrywkowy
16:00 Szkoła (335); serial paradokumentalny
17:00 SOS. Ekipy w akcji (3); serial paradokumentalny
18:00 Ukryta prawda (593); serial paradokumentalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!; magazyn reporterów
20:10 Doradca smaku; magazyn kulinarny
20:15 Na Wspólnej (2723); serial obyczajowy
20:55 Milionerzy (97); teleturniej
21:30 Tango i Cash; film sensacyjny, USA 1989
23:45 Noc oczyszczenia: Anarchia; horror, Francja/USA 2014. Rządem USA kieruje organizacja Nowych Założycieli Ameryki. Pozwala ona, aby raz w roku przez 12 godzin działalność służb bezpieczeństwa została...
1:55 Ugotowani (8); reality show
2:55 Uwaga!; magazyn reporterów
3:20 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy

TV PULS

04:40 Kontrakt na miłość; telenowela, Turcja 2015; odc. 12
07:05 Dziesięć przykazań; serial fabularny, Brazylia 2015; odc. 112
08:05 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 8
09:00 Gliniarz i prokurator; serial, USA 1987; odc. 21
10:00 Gliniarz i prokurator; serial, USA 1987; odc. 1
11:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
12:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
13:00 Agenci NCIS: Los Angeles; serial fabularny, USA 2015; odc. 24
13:55 Agenci NCIS: Los Angeles; serial fabularny, USA 2016; odc. 1
14:55 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 28
15:55 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
17:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
18:00 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 8
19:00 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 9
20:00 Król Skorpion 4: Utracony tron; przygodowy, USA 2014. Król Norvanii zostaje zamordowany. Oskarżony o tę zbrodnię Mathayus (Victor Webster), legendarny władca Skorpionów, musi zmierzyć się z całym Królestwem Żołnierzy…
22:10 Spartakus: Krew i piach; serial fabularny, USA, USA 2010; odc. 7
23:10 Spartakus: Krew i piach; serial fabularny, USA, USA 2010; odc. 8
00:15 Wikingowie; serial fabularny, Irlandia 2016; odc. 3
01:10 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015
01:55 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015
02:35 Taki jest świat; factual, Polska 2017
03:15 Przypadki Cezarego P.; serial fabularny, Polska 2015; odc. 5. Cezary P. otrzymuje kolejną szansę powrotu na szczyt. Tym razem staje przed nim nieoczekiwana szansa - ma zostać twarzą kampanii pewnego leku…
03:55 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015

TVP SERIALE

05:55 Ja to mam szczęście!; odc. 11; serial TVP
06:25 Na sygnale; odc. 72 „Roszada"; serial fabularyzowany TVP
06:55 Na sygnale; odc. 73 „Babski team"; serial fabularyzowany TVP
07:35 Czterdziestolatek; odc. 11/21 - Cudze nieszczęście, czyli świadek obrony; serial TVP
08:30 M jak miłość; s.I; odc. 853; serial TVP
09:30 O mnie się nie martw; s.VII; odc. 11/13; serial komediowy TVP
10:25 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 136 „Życie jest ciężkie"; serial komediowy TVP
10:55 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 137 „Płoną góry, płoną lasy" sezon 6; serial komediowy TVP
11:35 Ranczo; s.IX; odc. 115 - Brzytwa dla tonącego; serial obyczajowy TVP
12:30 Ranczo; s.IX; odc. 116 - Grzechy miłości; serial obyczajowy TVP
13:30 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 249 - Mróz; serial kryminalny TVP
14:25 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 250 - Nikotyna; serial kryminalny TVP
15:25 Na dobre i na złe; odc. 94 - Nieoczekiwana wizyta
16:20 Na sygnale; odc. 73 „Babski team"; serial fabularyzowany TVP
16:50 Ranczo; s.IX; odc. 117 - Złoty róg; serial obyczajowy TVP
17:50 Ranczo; s.X; odc. 118 - Kto tu rządzi; serial obyczajowy TVP
18:45 Ja to mam szczęście!; odc. 12; serial TVP
19:25 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 251 - Jaki ojciec...; serial kryminalny TVP
20:20 Cesarzowa Ki; odc. 35; serial; Korea Południ. (2013)
21:20 Ranczo; s.X; odc. 119 - Partyzancka dola; serial obyczajowy TVP
22:15 Ranczo; s.X; odc. 120 - Próba ognia; serial obyczajowy TVP
23:15 Ojciec Mateusz; s.I; odc. 1 - Obcy; serial kryminalny TVP
00:15 O mnie się nie martw; s.VII; odc. 12/13; serial komediowy TVP
01:10 Pitbull; odc. 20; serial policyjny TVP
02:05 Pitbull; odc. 21; serial policyjny TVP
02:55 Czterdziestolatek; odc. 11/21 - Cudze nieszczęście, czyli świadek obrony; serial TVP
03:55 M jak miłość; s.I; odc. 853; serial TVP
04:55 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 136; serial TVP

TVP ROZRYWKA

06:35 Okrasa łamie przepisy – Ryby z Zalewu Wiślanego
07:10 Śpiewające fortepiany (1)
08:20 Kabaretowy Klub Dwójki (51) - Zakupy
09:10 Koło fortuny; odc. 234 ed. 4; teleturniej
09:50 Big Music Quiz (6); teleturniej muzyczny
10:50 Muzeum Polskiej Piosenki; /24/ - „Boskie Buenos" - Maanam
11:10 LIKE A MAGIC – Magiczny świat Luca; /3/; Francja (2016)
11:40 Życie to Kabaret – Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia… „Jakoś to będzie"
12:40 Życie to Kabaret – Kabaret Moralnego Niepokoju Przedstawia… „Jaka piękna tragedia"
13:45 Śpiewające fortepiany (2)
14:50 Kabaretowa Mapa Polski – XXII Festiwal Kabaretu w Koszalinie 2016 - Park Rozrywki (1-3)
17:55 Okrasa łamie przepisy – Potrawy z suszonych owoców; magazyn kulinarny
18:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat - Portugalskie przyjemności; odc. 26; cykl reportaży
19:05 Makłowicz w podróży – Podróż 1. Trentino - Alto Adige. Alpejska kraina Ladynów (3); magazyn kulinarny
19:40 Rodzina wie lepiej; /38/; teleturniej
20:15 Śpiewające fortepiany (4)
21:15 Kabaretowy Klub Dwójki (48) - z NEO - NOWKĄ; widowisko rozrywkowe
22:15 Rodzina, ach rodzina (odc. 9) - Rodzinne związki; widowisko
23:10 Koło fortuny; odc. 233 ed. 4; teleturniej
23:50 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat; /8/ - Vox
00:25 Niezapomniane Koncerty – Przeżyjmy to jeszcze raz - Opole 2013 - Gala jubileuszowa; /1/; koncert
01:20 Niezapomniane Koncerty – Przeżyjmy to jeszcze raz - Opole 2013 - Gala jubileuszowa; /2/; koncert
02:20 Kierunek Kabaret; /53/ - Starożytność
03:25 Rozrywka Retro – Kabaret Dudek - Spotkamy się na Nowym Świecie

TVN7

5:10 Ukryta prawda (294); serial paradokumentalny
6:10 Szpital (369); serial paradokumentalny
7:05 Sąd rodzinny: Bójka przy basenie (88); serial fabularno-dokumentalny
8:05 Brzydula (1/55); serial komediowy
8:40 Brzydula (2); serial komediowy
9:15 Magda M. (7); serial obyczajowy
10:15 Mango; telezakupy
11:55 Ukryta prawda (644); serial paradokumentalny
12:55 Sąd rodzinny: Jaskinia jędzy (89); serial fabularno-dokumentalny
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (543); serial fabularno-dokumentalny
14:55 Szpital (370); serial paradokumentalny
15:55 Zaklinaczka duchów 5 (2); serial fantasy
16:50 Dr House 3 (23); serial obyczajowy
17:50 Brzydula (3); serial komediowy
18:25 Brzydula (4); serial komediowy
19:00 Ukryta prawda (645); serial paradokumentalny
20:00 Dobre kino: Ramię za milion dolarów; dramat obyczajowy, USA 2014. Menedżer sportowy JB (Jon Hamm) wyrusza wraz ze swoim partnerem Ashem (Aasif Mandyi) do Indii. Chce znaleźć tam nowe talenty...
22:35 Olimp (11); serial fantasy. Wychowywany przez matkę Heros (Tom York) chce dowiedzieć się więcej o swoim ojcu. Musi odszukać i uwolnić wyroczninę Gai. Liczne...
23:35 Ogłaszam was Chuckiem i Larrym; komedia, USA 2007. Samotny ojciec chce zapewnić dzieciom finansową stabilizację. W tym celu prosi swojego przyjaciela, by udawał... jego partnera.
2:00 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy, w którym wróżki odpowiadają na pytania widzów dotyczące ich przyszłości.
4:10 Druga strona medalu: Maja Włoszczowska (2); talk-show. Mistrzyni świata i wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim.

TVN STYLE

5:30 Swatka milionerów (10-ost.); reality show
6:30 Nowa Maja w ogrodzie (22/39); magazyn
7:00 Ostre cięcie (2/12); program rozrywkowy
7:45 Gwiazdy od kuchni 2 (5/8); program
8:15 Apetyt na miłość (6/10); program rozrywkowy
9:15 Afera fryzjera (7/10); program rozrywkowy
10:00 Sablewskiej sposób na modę (5/13); program
10:45 Perfekcyjna pani domu (9/13); program
11:50 Kuchenne rewolucje (11/13); program
12:50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6); reality show
13:35 W dobrym stylu (4/12); magazyn poradnikowy
14:20 Misja Pies (9/12); program rozrywkowy
14:55 W roli głównej: Zygmunt Chajzer (1/8); talk-show
15:25 Nowy wygląd, nowe życie (1/4); program
16:50 Apetyt na miłość (8/12); program
17:50 Kuchenne rewolucje (10/15); program
18:50 Sablewskiej sposób na modę (11/13); program rozrywkowy
19:35 Pani gadżet (1/14); magazyn poradnikowy
20:05 Pani gadżet (2/14); magazyn poradnikowy
20:35 Wojny salonów piękności (9/20); reality show
21:40 Misja ratunkowa (5/10); program
22:25 Pani gadżet (13/22); magazyn poradnikowy
22:55 W poszukiwaniu pacjentów 3 (5/6); program rozrywkowy
23:25 W poszukiwaniu pacjentów (5/6); program
23:55 Oddział dla grubasów (6/10); serial dokumentalny
0:25 Nastolatki w ciąży (4/6); serial dokumentalny
1:10 Project Runway: Nastolatki (6/10); program rozrywkowy
2:05 W roli głównej: Ewa Ewart (5/7); talk-show
2:35 W roli głównej: Tomasz Raczek (13/17); talk-show
3:05 Wiem, co jem (11/15); magazyn poradnikowy
3:35 Wiem, co jem 3 (4/16); magazyn poradnikowy
4:05 Wiem, co jem (5/15); magazyn poradnikowy
4:35 Wiem, co jem (13/15); magazyn poradnikowy

TVP SPORT

06:05 piłka nożna - ICC: Tottenham Ac Milan
08:05 piłka nożna - ICC: MU - Real Madryt
10:05 piłka nożna - ICC: PSG - Atletico Madryt
12:05 piłka nożna - ICC: FC Barcelona - AS Roma
14:05 piłka nożna - ICC:Tottenham - Ac Milan
16:05 Pełnosprawni; odc. 260; magazyn dla niepełnosprawnych
16:35 piłka nożna - Eliminacje LM: Legia Warszawa - Cork City
18:45 piłka nożna - Eliminacje Ligi Mistrzów - studio
20:35 Piłka nożna - Eliminacje LM
23:20 Sportowy Wieczór
24:00 piłka nożna - Eliminacje LM
02:00 piłka nożna - ICC: Arsenal Londyn - Chelsa Londyn
04:00 piłka nożna - ICC: Benfica Lizbona - Olympigue Lyon

POLSAT SPORT

6:00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie; mecz gry pojedynczej
8:30 Magazyn Fortuna 1. ligi; magazyn piłkarski. Podsumowanie wydarzeń kolejki na zapleczu Ekstraklasy
10:00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie; mecz gry pojedynczej
12:10 Piłka nożna: Fortuna 1. liga; mecz: ŁKS Łódź - GKS Katowice
14:20 KOTV Weekly; magazyn bokserski
15:00 Piłka nożna: Fortuna 1. liga; mecz: Warta Poznań - Garbarnia Kraków
17:10 Sporty walki: Z archiwum UFC
18:10 Z archiwum boksu19:10 Sporty walki: Z archiwum UFC
20:10 Z archiwum boksu: Gala w San Francisco z 1955 roku; waga średnia: Sugar Ray Robinson - Rocky Castellani
21:00 Sporty walki: Z archiwum UFC
22:00 Z archiwum boksu
23:00 Sporty walki: Wieczór legend KSW
0:00 Sporty walki: Wieczór legend KSW
1:00 Sporty walki: Wieczór legend KSW

TVP3 KATOWICE

06:30 Antenowe remanenty
06:50 Listy do PRL - u - niepolecony zegarek; felieton
07:00 Kalejdoskop dobrych miejsc
07:15 Kopalnia reportaży; reportaż
07:30 Aktualności Flesz
07:35 Bliżej natury
08:05 Fascynujące Śląskie
08:30 Aktualności Flesz
09:05 Głos Regionów
10:00 Antenowe remanenty
10:25 Pogoda
10:30 Co niesie dzień
10:45 Antenowe remanenty
11:15 Teraz Ryby; odc. 19
11:25 Ucieczka z piekła. Śladami Witolda Pileckiego
12:15 Spacerek staromiejski; film dokum.
12:30 Aktualności Flesz
12:36 Pogoda
12:40 Schlesien Journal
12:55 Kartki z kalendarza
13:00 Sekrety mnichów – Ideał matki; rozmowa
13:15 Co niesie dzień
13:35 Agrobiznes
13:55 Agropogoda; magazyn
14:30 Aktualności Flesz
14:36 Pogoda
14:40 Bilans zdrowia; magazyn
15:05 I kocham to miasto; felieton
15:20 Antenowe remanenty
15:35 Ukryte skarby; cykl report.
16:00 Telekurier
16:25 Pogoda
16:30 Kryminalna Siódemka
16:45 Dziennik regionów
17:00 Rok w ogrodzie
17:20 Antenowe remanenty
17:31 Pogoda
17:35 Marcin i jego zwierzaki
18:00 Kopalnia reportaży
18:15 Zgadnij! Napisz! Wygraj!
18:30 Aktualności
18:52 Wieczorne wiadomości sportowe
19:05 Magazyn Meteo
19:10 Kronika regionu
19:30 Dokument w obiektywie
19:45 Zgadnij! Napisz! Wygraj!
19:58 Pogoda
20:00 Ukryte skarby; cykl report.
20:30 Rok w ogrodzie
21:00 Aktualności Wieczorne
21:16 Wieczorny magazyn sportowy TVP Katowice
21:28 Pogoda
21:35 I kocham to miasto; felieton
21:50 Antenowe remanenty
22:00 Dziennik Regionów
22:20 Echa dnia
22:40 Pogoda
22:45 Kryminalna Siódemka; magazyn
23:05 Telekurier
23:35 Ucieczka z piekła. Śladami Witolda Pileckiego
00:20 Spacerek staromiejski; film dokum.
00:40 I kocham to miasto; felieton
01:00 Antenowe remanenty
01:20 Głos Regionów
02:25 Antenowe remanenty
02:45 Antenowe remanenty
03:10 Teraz Ryby; odc. 19; magazyn
03:25 Sekrety mnichów – Ideał matki; rozmowa
03:45 Echa dnia
04:05 Agrobiznes
04:25 Pogoda
04:30 Dziennik Regionów
05:00 Telekurier
05:30 Ukryte skarby; cykl reportaży

TVP HISTORIA

06:50 Był taki dzień – 1 sierpnia; felieton
07:00 Historia Polski – Człowiek, który rozpoczął Powstanie; film dokumentalny
07:55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (59) - Kokosy z kokosów; cykl reportaży
08:30 Zakochaj się w Polsce; s.I; odc. 2 Muzeum Powstania Warszawskiego; magazyn
09:05 Kolumbowie; odc. 1/5; serial TVP
10:15 Największe oblężenia średniowiecza; odc. 4/6; serial dokumentalny; Wielka Brytania (2012)
11:10 Spór o historię – Wypędzeni – ofiary wojny; debata
11:50 Dawne światy; odc. 8/8 Peru – najstarsza z cywilizacji; serial dokumentalny; Francja (2007)
12:55 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. – Na skraju lotniska - finał
13:30 Sensacje XX wieku – Strażnicy skarbów; widowisko; Polska, Wielka Brytania (2015)
14:20 Encyklopedia II wojny światowej – Sojusznicy; cykl dokumentalny
14:55 Odnaleziony walc; film dokumentalny; reż.:Julita Wołoszańska - Matysek
16:00 Historia Polski – Rachunek sumienia - Godzina Zero; cykl dokumentalny; reż.:Bolesław Sulik
17:00 Godzina W - sygnał
17:01 Powstanie Warszawskie dzień po dniu; odc. 1; felieton
17:10 Pałacyk Michla, Żytnia, Wola; reportaż
17:45 Czas honoru – Powstanie; odc. 10 „Szyfr Inżyniera"; serial TVP
18:45 Sensacje XX wieku – Siła ognia; cykl dokumentalny
19:15 Sensacje XX wieku – Śmierć Stalina; cykl dokumentalny
19:55 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. - Skarb
20:30 Warszawa. Zmartwychwstałe Miasto; Wielka Brytania (2015)
21:30 Kolumbowie; odc. 2/5 - Zegnaj Baśka; serial TVP
22:35 Testament Żurowskiego; film dokum.
23:40 Pomiędzy wilki; dramat
01:25 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (59) - Kokosy z kokosów; cykl reportaży
02:05 Czas honoru – Powstanie; odc. 10 „Szyfr Inżyniera"; serial TVP

TVP1

05:30 TELEZAKUPY
06:05 Elif; s.II; odc. 292; serial; Turcja (2014)
07:00 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem; s.II - Murat IV, odc. 155; serial; Turcja (2016)
07:50 Agropogoda; magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 ALARM!; magazyn
08:35 Natura w Jedynce – 24 godziny na Alasce – Raj niedźwiedzia grizli; cz. 1; Nowa Zelandia (2015)
09:05 Ranczo; s.I; odc. 13; serial obyczajowy TVP
10:05 Komisarz Alex; s.VI; odc. 78; serial TVP
11:05 Dr Quinn; seria VI, odc. 19/22; serial obyczajowy; USA (1997)
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda; magazyn
12:45 Natura w Jedynce – Odwieczne wędrówki słoni; odc. 1; serial dokum.; Francja (2015)
13:50 Elif; s.II; odc. 293; serial; Turcja (2014)
14:40 Opole na bis; koncert
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 ALARM!; magazyn
15:40 Leśniczówka; odc. 10
16:05 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem; s.II - Murat IV, odc. 156; serial; Turcja (2016)
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?; odc. 3602; teleturniej muz.
17:55 Korona królów; odc. 47; telenowela histor. TVP
18:25 Korona królów; odc. 48; telenowela histor. TVP
18:50 Jeden z dziesięciu; 5/104; teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 ALARM!; magazyn
20:25 Sport
20:29 Tour de Pologne - kronika; felieton
20:30 Leśniczówka; odc. 11
21:00 Sprawa dla reportera
22:00 Sekundy, które zmieniły życie
22:30 Ojciec Mateusz; s.XVI; odc. 203; serial TVP
23:25 Ocaleni; reality show
00:20 wojsko – polskie.pl; odc. 21; reportaż
00:50 Anno Domini – Biblii ciąg dalszy; odc. 9/12; serial; USA (2015)
01:45 Anno Domini – Biblii ciąg dalszy; odc. 10/12; serial; USA (2015)
02:35 Sprawa dla reportera
03:35 Korzenie; ep. 3/8; serial; USA (2016)
04:30 Notacje – Wacław Micuta. II Wojna Światowa i Powstanie Warszawskie; cykl dokumentalny

TVP2

05:20 Koło fortuny; teleturniej
05:55 Na dobre i na złe; odc. 685 Drobne dolegliwości; serial TVP
06:50 Podróże z historią; s.II; odc. 21 Tarcza ukryta w górach; cykl dokumentalny
07:20 Makłowicz w podróży; magazyn kulinarny
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym: Panorama Flesz i Pogoda Flesz
11:00 Panorama
11:10 Pytanie na śniadanie Extra (125)
11:25 Rodzinka.pl; s.X; odc. 199 „Albo ona, albo ja" sezon 10; serial komediowy TVP
11:55 Barwy szczęścia; odc. 1883; serial obyczajowy TVP
12:30 Koło fortuny; teleturniej
13:05 Cena miłości; odc. 7; serial; Turcja (2011)
13:45 Zmiennicy; odc. 9/15 - Podróż sentymentalna; serial TVP
14:55 Postaw na milion; teleturniej
16:00 Koło fortuny; teleturniej
16:35 Familiada
17:10 Czarna Perła; odc. 51/67; serial obyczajowy; Turcja (2017)
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport Telegram
18:35 Rodzinka.pl; s.V; odc. 129 „Wigilia"; serial komediowy TVP
19:05 Wszystko przed nami; odc. 14; telenowela TVP
19:35 Barwy szczęścia; odc. 1883; serial obyczajowy TVP
20:10 Barwy szczęścia; odc. 1884; serial obyczajowy TVP
20:45 Kino relaks - Film fabularny
22:35 Kontakt; odc. 5/8; serial kryminalny; Francja (2016)
23:40 Dziewczyna z Jersey; film obyczajowy; USA (2004); reż.:Kevin Smith; wyk.:Jennifer Lopez, Ben Affleck, Raquel Castro, Liv Tyler
01:30 Film fabularny
03:10 Art Noc

POLSAT

5:00 Disco Gramy; program muzyczny
6:00 Nowy dzień z Polsat News; program informacyjny
7:45 Trudne sprawy (561); serial paradokumentalny
8:45 Malanowski i partnerzy (579); serial fabularno-dokumentalny
9:15 Malanowski i partnerzy (580); serial fabularno-dokumentalny
9:45 Dzień, który zmienił moje życie (91); serial paradokumentalny
10:45 Dlaczego ja? (704); serial paradokumentalny
11:45 Gliniarze (215); serial paradokumentalny
12:45 Trudne sprawy (612); serial paradokumentalny
13:45 Sekrety rodziny (38); serial paradokumentalny
14:45 Dlaczego ja? (667); serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja; magazyn reporterów
16:35 Gliniarze (157); serial paradokumentalny
17:40 Sekrety rodziny (39); serial paradokumentalny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (35); serial komediowy
20:00 Podróż przedślubna; komedia romantyczna
22:10 To Twoja wina (9); serial paradokumentalny
23:10 Emsi na tropie (5); talk-show. Małgorzata Cecherz rozmawia w studiu z ludźmi, którzy mają za sobą ciężkie przeżycia. Prowadząca prezentuje specjalnie zebrane materiały i dokumenty...
0:15 Magik z Nowego Jorku; komediodramat, USA 2014. Szewc Max przypadkowo odkrywa niezwykłą tajemnicę swojej firmy. Jej magia pozwala mu zajrzeć do życia klientów. Dzięki temu mężczyzna może...
2:25 Kabaretowa Ekstraklasa; program rozrywkowy dla fanów polskiej sceny kabaretowej. Skecze w wykonaniu m.in. Ani Mru-Mru, Kabaretu Młodych Panów, Łowców.B i Neo-Nówki.
3:15 Tajemnice losu; program rozrywkowy emitowany na żywo, w którym wróżki udzielają porad widzom dzwoniącym do studia

TVN

5:10 Uwaga!; magazyn reporterów
5:35 Mango; telezakupy
6:50 W-11 - Wydział Śledczy: Śmierć jubilera (1095); serial fabularno-dokumentalny
7:30 W-11 - Wydział Śledczy: Masakra rodziny Biernackich (1097); serial fabularno-dokumentalny
8:20 Doradca smaku; magazyn kulinarny
8:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Relax, Chełm (5); program rozrywkowy
9:30 Szkoła (335); serial paradokumentalny
10:30 Ukryta prawda (593); serial paradokumentalny
11:30 SOS. Ekipy w akcji (3); serial paradokumentalny
12:30 19+ (244); serial paradokumentalny
13:00 19+ (245); serial paradokumentalny
13:30 W-11 - Wydział Śledczy: Bizneswoman (1100); serial fabularno-dokumentalny
14:15 W-11 - Wydział Śledczy: Kamila (1103); serial fabularno-dokumentalny
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Penelopa, Inowrocław (4); program rozrywkowy
16:00 Szkoła (336); serial paradokumentalny
17:00 SOS. Ekipy w akcji (4); serial paradokumentalny
18:00 Ukryta prawda (594); serial paradokumentalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!; magazyn reporterów
20:10 Doradca smaku; magazyn kulinarny
20:15 Na Wspólnej (2724); serial obyczajowy
20:55 Milionerzy (98); teleturniej
21:30 Kuchenne rewolucje: Ostróda, Fang Youn (14-ost.); program rozrywkowy. Właścicielka restauracji, Fang, jest rodowitą Chinką. Do Polski przyjechała w 1997 roku jako trener tenisa stołowego. Dwa lata temu otworzyła...
22:30 Gruby i chudszy 2: Rodzina Klumpów; komedia, USA 2000
0:40 Tango i Cash; film sensacyjny, USA 1989
2:50 Uwaga!; magazyn reporterów
3:15 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy, w którym wróżki odpowiadają na pytania widzów dotyczące ich przyszłości.

TV PULS

04:55 Kontrakt na miłość; telenowela, Turcja 2015; odc. 13
07:05 Dziesięć przykazań; serial fabularny, Brazylia 2015; odc. 113
08:05 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 9
09:00 Gliniarz i prokurator; serial, USA 1987; odc. 1
10:00 Gliniarz i prokurator; serial, USA 1987; odc. 2
11:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
12:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
13:00 Agenci NCIS: Los Angeles; serial fabularny, USA 2016; odc. 1
13:55 Agenci NCIS: Los Angeles; serial fabularny, USA 2016; odc. 2
14:55 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 29
15:55 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
17:00 Kobra – oddział specjalny; serial fabularny, Niemcy 2016
18:00 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 9
19:00 Lombard. Życie pod zastaw; Polska; odc. 10
20:00 Fujary na tropie; komedia, USA 2010. Jimmy Monroe (Bruce Willis) i Paul Hodges (Tracy Morgan) - amerykańscy gliniarze, zostali zawieszeni przez przełożonych za nieudaną akcję. Jimmy, którego córka ma wyjść za mąż, ukrywa tę informację przed rodziną…
22:10 Bohater ostatniej akcji; akcja, USA 1993. Danny Madigan to nastoletni miłośnik kina akcji. Chłopiec jest zafascynowany postacią superpolicjanta Slatera. Za sprawą magicznego biletu przenosi się do świata swojego idola…
00:55 Trefny wóz; akcja, USA 2013. Michael Woods (Paul Walker) opuszcza więzienie – wychodzi na zwolnienie warunkowe. Postanawia udać się do RPA, żeby spotkać się z byłą żoną Angie (Leyla Haidarian) i spróbować ją odzyskać…
02:30 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015
03:05 Biesiada na cztery pory roku; factual, Polska 2015
03:50 Taki jest świat; factual, Polska 2017

TVP SERIALE

05:50 Ja to mam szczęście!; odc. 12; serial TVP
06:20 Na sygnale; odc. 73 „Babski team"; serial fabularyzowany TVP
06:50 Na sygnale; odc. 74 „Być kobietą"; serial fabularyzowany TVP
07:25 Czterdziestolatek; odc. 12/21 - Nowy zastępca, czyli meteor; serial TVP
08:35 M jak miłość; s.I; odc. 854; serial TVP
09:35 O mnie się nie martw; s.VII; odc. 12/13; serial komediowy TVP
10:25 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 137 „Płoną góry, płoną lasy" sezon 6; serial komediowy TVP
10:55 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 138 „Nowocześni dziadkowie" sezon 6; serial komediowy TVP
11:35 Ranczo; s.IX; odc. 116 - Grzechy miłości; serial obyczajowy TVP
12:35 Ranczo; s.IX; odc. 117 - Złoty róg; serial obyczajowy TVP
13:30 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 250 - Nikotyna; serial kryminalny TVP
14:30 Ojciec Mateusz; s.XIX; odc. 251 - Jaki ojciec...; serial kryminalny TVP
15:25 Na dobre i na złe; odc. 95 - Napad
16:20 Na sygnale; odc. 74 „Być kobietą"; serial fabularyzowany TVP
16:50 Ranczo; s.X; odc. 118 - Kto tu rządzi; serial obyczajowy TVP
17:50 Ranczo; s.X; odc. 119 - Partyzancka dola; serial obyczajowy TVP
18:45 Ja to mam szczęście!; odc. 13; serial TVP
19:25 Ojciec Mateusz; s.I; odc. 1; serial kryminalny TVP
20:25 Cesarzowa Ki; odc. 36; serial; Korea Południ. (2013)
21:20 Ranczo; s.X; odc. 120; serial obyczajowy TVP
22:20 Ranczo; s.X; odc. 121; serial obyczajowy TVP
23:15 Ojciec Mateusz; s.I; odc. 2; serial TVP
00:15 O mnie się nie martw; s.VII; odc. 13/13; serial komediowy TVP
01:15 Miasto skarbów; odc. 1 Cezanne serial kryminalny TVP
02:05 Miasto skarbów; odc. 2 Twarz Marylin Monroe; serial kryminalny TVP
02:55 Czterdziestolatek; odc. 12/21 - Nowy zastępca, czyli meteor; serial TVP
04:05 M jak miłość; s.I; odc. 854; serial TVP
04:55 Rodzinka.pl; s.VI; odc. 137 „Płoną góry, płoną lasy" sezon 6; serial komediowy TVP

TVP ROZRYWKA

06:35 Okrasa łamie przepisy – Potrawy z suszonych owoców
07:10 Śpiewające fortepiany (2)
08:20 Kabaretowy Klub Dwójki (48) - z NEO - NÓWKĄ
09:10 Koło fortuny; odc. 235 ed. 4; teleturniej
09:45 Taka to robota czyli kabaretowy przegląd zawodów (11) - Kelner i kucharz
10:40 Muzeum Polskiej Piosenki; /110/ - „Zwierzenia kontestatora" - TSA
10:55 Muzeum Polskiej Piosenki; /25/ - „Polska" - Kult
11:10 LIKE A MAGIC – Magiczny świat Luca; /4/; Francja (2016)
11:40 Życie to Kabaret – Kabaretowa Scena Dwójki - Łowcy. B (1); program satyryczny
12:40 Życie to Kabaret – Kabaretowa Scena Dwójki - Łowcy. B (2)
13:35 Śpiewające fortepiany (4)
14:40 Kabaretowa Mapa Polski – Kabaretowy Klub Dwójki na wakacjach (1-3); widowisko
17:35 KabareTOP Story - „Szeptanka" - Bohdan Smoleń
17:55 Okrasa łamie przepisy – Lekkie i szybkie dania
18:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat - Gdzieś w Afryce; odc. 27; cykl reportaży
19:05 Makłowicz w podróży – Podróż 1. Trentino - Alto Adige. Trydent (4)
19:40 Rodzina wie lepiej; /39/; teleturniej
20:15 Śpiewające fortepiany (5)
21:20 Kabaretowy Klub Dwójki (49) - Fachowcy
22:20 Kierunek Kabaret; /54/ - Międzynarodowa Stacja Kosmiczna
23:25 Olga Lipińska zaprasza (40); talk-show
00:10 Koło fortuny; odc. 234 ed. 4; teleturniej
00:45 Kabaretowa Mapa Polski – 35. Wieczory Humoru i Satyry Lidzbark 2014 - Neo - Nówka i goście; /2/; widowisko rozrywkowe; .
01:45 Kabaretowa Mapa Polski – Kabaretowe wakacje z duchami 2014. Czego boją się Polacy? (1); widowisko
02:45 Kabaretowa Mapa Polski – Kabaretowe wakacje z duchami 2014. Jak oni straszą? (2); widowisko
03:50 Rozrywka Retro – Studio Gama

TVN7

5:10 Ukryta prawda (295); serial paradokumentalny
6:10 Szpital (370); serial paradokumentalny
7:05 Sąd rodzinny: Jaskinia jędzy (89); serial fabularno-dokumentalny
8:05 Brzydula (3); serial komediowy
8:40 Brzydula (4); serial komediowy
9:15 Magda M. (8); serial obyczajowy
10:15 Mango; telezakupy
11:55 Ukryta prawda (645); serial paradokumentalny
12:55 Sąd rodzinny: Udawana ciąża (90); serial fabularno-dokumentalny
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (544); serial fabularno-dokumentalny
14:55 Szpital (371); serial paradokumentalny
15:55 Zaklinaczka duchów 5 (3); serial fantasy
16:50 Dr House 3 (24-ost.); serial obyczajowy
17:50 Brzydula (5); serial komediowy
18:25 Brzydula (6); serial komediowy
19:00 Ukryta prawda (646); serial paradokumentalny
20:00 Komediowy czwartek: Przypadkowy mąż; komedia romantyczna, Irlandia/USA 2008. Schematyczna, ale urokliwa opowiastka o miłości. Jej największym atutem jest aktorstwo Umy Thurman i Colina Firtha.
21:55 Lucyfer (4); serial kryminalny. Lucifer porzuca piekło i otwiera luksusowy piano bar w Los Angeles. Poznaje detektyw Decker, której pomaga w rozwiązywaniu zagadek kryminalnych....
22:50 Rush (5); serial obyczajowy. Rush odczuwa niepokój z powodu namiętnej nocy, jaką spędził z Corrine. Tymczasem przedstawiciele pewnej firmy chcą zatrudnić Williama jako lekarza...
23:50 Wieczór strachu: Zaklęte piętro; horror, USA 2009
1:35 Moc magii; interaktywny program rozrywkowy
3:45 Druga strona medalu: Krzysztof Krauze (3); talk-show
4:20 Druga strona medalu: Karol Bielecki (4); talk-show. Jolanta Pieńkowska rozmawia z Karolem Bieleckim, jednym z najlepszych polskich piłkarzy ręcznych. Nie poddał się mimo utraty oka.

TVN STYLE

5:35 Wiem, co jem na diecie (1/12); magazyn poradnikowy
6:05 Wiem, co jem na diecie (2/12); magazyn poradnikowy
6:35 Mój gruby trener (5/10); program rozrywkowy
7:35 W dobrym stylu (4/12); magazyn poradnikowy
8:20 Apetyt na miłość (7/10); program rozrywkowy
9:20 Afera fryzjera (8/10); program rozrywkowy
10:05 Sablewskiej sposób na modę (6/13); program rozrywkowy
10:50 Perfekcyjna pani domu (10/13); program rozrywkowy
11:55 Kuchenne rewolucje (12/13); program rozrywkowy
12:55 Afera fryzjera (2/12); program rozrywkowy
13:40 Sablewskiej sposób na modę (10); program rozrywkowy
14:25 Cała prawda o Iron Majdan (10-ost.); serial dokumentalny
14:55 Ostre cięcie (3/12); program rozrywkowy
15:40 Życie bez wstydu (6/12); reality show
16:40 Wszystko o jedzeniu (3/5); program rozrywkowy
17:10 Co nas truje (9/12); program rozrywkowy
17:55 Kuchenne rewolucje (11/15); program rozrywkowy
18:55 Sablewskiej sposób na modę (12/13); program rozrywkowy
19:40 Pani gadżet (3/14); magazyn poradnikowy
20:10 Pani gadżet (4/14); magazyn poradnikowy
20:40 W roli głównej: Zygmunt Chajzer (1/8); talk-show
21:10 W czym do ślubu? (8/12); program
21:40 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6); reality show
22:25 Pani gadżet (14/22); magazyn poradnikowy
22:55 Sablewskiej sposób na modę (10); program
23:40 Pomysłowe wesela (9/10); program
0:10 Potwór, nie ojciec; film dokumentalny
1:10 Detektywi od zdrad (22); serial dokumentalny
2:10 W roli głównej: Ewa Kasprzyk (14/17); talk-show
2:40 W roli głównej: Szymon Bobrowski (6); talk-show
3:10 Wiem, co jem (12/15); magazyn poradnikowy
3:40 Wiem, co jem 3 (5/16); magazyn poradnikowy
4:10 Wiem, co jem (6/15); magazyn poradnikowy
4:40 Wiem, co jem (14/15); magazyn poradnikowy

TVP SPORT

06:20 piłka nożna - Eliminacje LM: Legia Warszawa -
08:30 Studio Sport
10:25 wioślarstwo - ME
15:00 Studio Sport
17:00 wioślarstwo ME -repasaże
17:40 Studio Sport
20:00 kolarstwo torowe - ME
21:25 Studio Sport
22:00 Sportowy Wieczór
22:35 Turniej WTA
24:00 tenis - Turniej WTA San Jose
02:00 Wioślarstwo - ME Glasgow
03:00 kolarstwo torowe - ME Glasgow
04:00 tenis - Turniej WTA San Jose

POLSAT SPORT

6:00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie; mecz gry pojedynczej
8:30 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie; mecz gry pojedynczej
10:40 Piłka nożna: Fortuna 1. liga; mecz: ŁKS Łódź - GKS Katowice
12:50 Żużel: Nice 1. liga żużlowa; mecz: Orzeł Łódź - Zdunek Wybrzeże Gdańsk
15:00 Piłka nożna: Fortuna 1. liga; mecz: Warta Poznań - Garbarnia Kraków
17:10 Sporty walki: Wieczór legend KSW
19:20. Z archiwum boksu
20:00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy; studio
20:40 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy; mecz 2. rundy
22:40 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy; studio
23:00 Sporty walki: Z archiwum UFC
23:30 Z archiwum boksu
0:30 Sporty walki: Wieczór legend KSW
2:00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy; mecz 2. rundy: Jagiellonia Białystok - Rio Ave

TVP3 KATOWICE

06:30 Zakochaj się w Polsce; odc. 72 Białystok; magazyn
06:50 Polska z Miodkiem (86) Łódź, Lask; felieton
07:01 A życie toczy się dalej...
07:30 Aktualności Flesz
07:35 Marcin i jego zwierzaki
07:56 Bilans zdrowia; magazyn
08:16 Kalejdoskop dobrych miejsc
08:30 Aktualności Flesz
09:05 Piosenka dla Ciebie; koncert życzeń
10:15 Jedź bezpiecznie; odc. 706; magazyn
10:25 Pogoda
10:30 Co niesie dzień
10:45 Antenowe remanenty
11:15 Włączeni i Aktywni
11:25 Wszystkie kolory świata – Prowansja; serial dokum.; Francja (2008)
12:30 Aktualności Flesz
12:36 Pogoda
12:40 Kopalnia reportaży
13:00 Czas na czyste powietrze – Czy powietrze może szkodzić? Dzieci i osoby starsze; magazyn
13:15 Co niesie dzień
13:35 Agrobiznes
13:55 Agropogoda; magazyn
14:30 Aktualności Flesz
14:36 Pogoda
14:40 Szukamy skarbów
15:05 Zakochaj się w Polsce; odc. 72 Białystok; magazyn
15:35 wojsko – polskie.pl; odc. 21; reportaż
16:00 Telekurier OPP
16:25 Pogoda
16:30 Kryminalna Siódemka
16:45 Dziennik regionów
17:00 Astronarium (29) - „Planetaria"; magazyn
17:31 Pogoda
17:35 Skarby architektury drewnianej UNESCO; odc. 2
17:45 Kwadrans w ogrodzie
18:00 Siostry; reportaż
18:30 Aktualności
18:52 Wieczorne wiadomości sportowe
19:05 Magazyn Meteo
19:11 Dzieje się!
19:58 Pogoda
20:00 wojsko – polskie.pl; odc. 21; reportaż
20:30 Astronarium (29) - „Planetaria"; magazyn
21:00 Aktualności Wieczorne
21:16 Wieczorny magazyn sportowy TVP Katowice
21:28 Pogoda
21:35 Zakochaj się w Polsce; odc. 72 Białystok; magazyn
22:00 Dziennik Regionów
22:20 Echa dnia
22:40 Pogoda
22:45 Kryminalna Siódemka
23:05 Telekurier OPP
23:35 Wszystkie kolory świata - Prowansja; serial dokum.; Francja (2008)
00:40 Zakochaj sięw Polsce; odc. 72 Białystok; magazyn
01:20 Piosenka dla Ciebie
02:25 Jedź bezpiecznie; odc. 706; magazyn
02:45 Antenowe remanenty
03:10 Włączeni i Aktywni
03:25 Czas na czyste powietrze – Czy powietrze może szkodzić? Dzieci i osoby starsze; magazyn
03:45 Echa dnia
04:05 Agrobiznes
04:25 Pogoda
04:30 Dziennik Regionów
05:00 Telekurier OPP
05:40 wojsko – polskie.pl; odc. 21; reportaż

TVP HISTORIA

06:50 Był taki dzień – 2 sierpnia; felieton
06:55 Historia Polski – Rachunek sumienia - Godzina Zero; cykl dokumentalny
08:00 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (60) - Południowy Tyrol; cykl reportaży
08:35 Tańczący z naturą; s.II - Arterie życia; cykl dokumentalny
09:15 Kolumbowie; odc. 2/5 - Żegnaj Baśka; serial TVP
10:10 Powstanie Warszawskie dzień po dniu; odc. 2; felieton
10:20 Podróże z historią; s.I; odc. 8 Zamek czy lepianka - dylematy średniowiecza; cykl dokumentalny
10:55 Flesz historii; odc. 401; cykl reportaży
11:15 Życie po radziecku; odc. 1/8 Piękno po radziecku; Białoruś (2009)
11:50 Testament Żurowskiego; film dokumentalny
12:50 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. - Skarb
13:25 Sensacje XX wieku – Siła ognia; cykl dokum.
13:55 Sensacje XX wieku – Śmierć Stalina; cykl dok.
14:35 Encyklopedia II wojny światowej – Droga przez piekło; cz. 1; cykl dok.
15:20 Warszawa. Zmartwychwstałe Miasto; Wielka Brytania (2015)
16:20 Historia Polski – Powstanie zwykłych ludzi; film dokumentalny
17:20 Taśmy bezpieki – Wywiad wobec Watykanu i Jana Pawła II
17:50 Czas honoru – Powstanie; odc. 11; serial TVP
18:50 Sensacje XX wieku – Najwyższa stawka; cykl dokumentalny
19:55 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii. - Polska swemu obrońcy
20:30 Opowieść o Indiach – Potęga idei; serial dokumentalny; Wielka Brytania (2007)
21:35 Kolumbowie; odc. 3/5; serial TVP
22:50 Spór o historię – Kłopot z Polską; debata
23:35 Historie prawdziwe; odc. 1/13; cykl dokum.
00:10 Historie prawdziwe; odc. 2/13; cykl dokum.
00:45 Wiedźmin; odc. 12/13 Falwick; serial
01:50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (60) - Południowy Tyrol; cykl reportaży
02:25 Czas honoru – Powstanie; odc. 11; serial TVP