Problemy z wiaduktem. Kierowcy w Dęblinie tracą cierpliwość! Co się dzieje?

STR. 4



Złoty BohaterON dla nauczyciela ze Stężycy Jarosław Frąckiewicz na gali BohaterOny 2025

STR. 2



Nr 46 (1136)
18 listopada 2025 r.
cena 4,00 zł (VAT 5%)
www.twojglos.pl
rok XXVI

Jesteśmy na Facebooku TWÓJ GŁOS - gazeta i portal powiatu ryckiego

Numer w sprzedaży do 24 listopada 2025 r.

TWÓJ Głos

GAZETA I PORTAL POWIATU RYCKIEGO

Danuta Sępka nowym sołtysem Piotrowic

STR. 4

W NUMERZE:

POWIAT

Awantura domowa zakończyła się zatrzymaniem 34-latka STR. 6

DĘBLIN

Rozpoczęła się modernizacja cmentarza komunalnego STR. 7

RYKI

Strażacy wzięli udział w uroczystej Mszy św. STR. 25

GM. KŁOCZEW

Władze i rodzina posadzili drzewo poświęcone kpr. Władysławowi Cmielowi STR. 28

GM. STĘŻYCA

Na scenie młode talenty zaśpiewały specjalnie dla seniorów STR. 30

OTYŁOŚĆ NAS ATAKUJE



Ponad 30% mieszkańców powiatu ma nadwagę!

Tak źle jeszcze nie było. Tyjemy na potęgę. Według najnowszych badań NFZ, już 64,5 proc. dorosłych w Polsce ma nadwagę lub jest otyłych. Powiat rycki pod tym względem zajmuje niestety wysokie, 5 miejsce w województwie lubelskim

STR. 5

To była eksplozja!

W niedzielę rano maszynista pociągu jadącego w kierunku Dęblina zauważył poważne uszkodzenie torowiska w okolicach przystanku Mika. Choć na szczęście nikt nie odniósł obrażeń, całe zajście budzi wiele pytań, a wśród mieszkańców krążyły pogłoski o eksplozji, które znalazły swoje potwierdzenie w oświadczeniu premiera Donalda Tuska



KPRM

STR. 9

Groził matce podpaleniem domu

STR. 6

REKLAMA

USŁUGI KOMINIARSKIE
FREZOWANIE KOMINÓW
- czyszczenie mechaniczne
- wkłady kominowe
- ceramika izolowana
- odbiory, przeglądy
- sprzedaż pelletu

do każdego frezowania NASADA GRATIS!

KOM-FREZ 783 493 576

ISSN 1641-7038 nr indeksu 27805X

eprasa.pl 116fd9f9f7

Ratusz zaświeci się na czerwono

Miasto Dęblin włącza się w ogólnopolską kampanię społeczną, której celem jest zwrócenie uwagi na problem przemocy wobec dzieci

Akcję prowadzą wspólnie Ośrodek Pomocy Społecznej, Zespół Interdyscyplinarny oraz Urząd Miasta w Dęblinie. Kampania ma nie tylko edukować, ale i mobilizować mieszkańców do działania. W ramach kampanii każdy może włączyć się w akcję i podpisać manifest przeciw krzywdzeniu dzieci znajdujący się na stronie www.fdds.pl. W ramach kampanii dostępne są webinary i lekcje on-line adresowane dla uczniów, rodziców, opiekunów i nauczycieli na stronie www.dzieciństwobezprzemocy.pl.

W środę (19 listopada) w godzinach 13.00-16.00 przy placówkach oświatowych można będzie spotkać wolontariuszy z Zespołu Szkół Zawodowych nr 1 w Dęblinie rozdających symboliczne torby z przesłaniem kampanii. W środku będą materiały edukacyjne i poradnik dla rodziców, który podpowiada, jak rozmawiać z dziećmi o trudnych emocjach i sytuacjach.

Szczególnym elementem kampanii będzie podświetlenie tego samego dnia budynku urzędu miasta na czerwono w ramach Międzynarodowego Dnia Zapobiegania Krzywdzeniu Dzieci. Czerwone światło symbolizuje sprzeciw wobec przemocy wobec dzieci oraz solidarność z najmłodszymi, którzy jej doświadczają.

z

ZŁOTY BOHATERON DLA NAUCZYCIELA ZE STĘŻYCY

Jarosław Frąckiewicz podczas gali BohaterOny 2025 im. Powstańców Warszawskich, odebrał Złotego BohaterOna Publiczności w kategorii Nauczyciel



W ZSP w Stężycy znajduje się Sala Tradycji, w której gromadzone są eksponaty związane z historią Polski i Stężycy. Miejscem opiekuje się i pozyskuje nowe eksponaty Jarosław Frąckiewicz, który również prowadzi „żywe lekcje historii". Łączy w sobie rzetelność badacza, wrażliwość społecznika i pasję nauczyciela. Dzięki niemu młodzież w Stężycy nie uczy się historii tylko z podręczników, lecz i z żywych świadectw - miejsc, dokumentów, wspomnień. Jego działalność to przykład tego, jak można kształcić postawy obywatelskie w sposób mądry, spokojny i trwały (fot. arch. ZSP w Stężycy)

To wyjątkowe wyróżnienie przyznawane jest w ramach ogólnopolskiej Nagrody BohaterONy im. Powstańców Warszawskich - prestiżowego plebiscytu honorującego osoby i instytucje, które poprzez swoją działalność pielęgnują pamięć historyczną oraz promują nowoczesny patriotyzm. Do tegorocznej nagrody w kategorii „nauczyciel" został mianowany Jarosław Frąckiewicz ze Stężycy, pasjonat lokalnej historii. Swoją wiedzą i niezwykłym zaangażowaniem od lat przybliża uczniom historię Polski i naszego regionu, a jego działania edukacyjne, wystawy, publikacje i coroczne kwesty na rzecz ratowania zabytkowych nagrobków łączą pokolenia wokół wspólnej pamięci i troski o dziedzictwo przeszłości.

„TO BARDZO CIEKAWE HOBBY"

Jarosław Frąckiewicz w Szkole Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Stężycy od lat uczy, że patriotyzm zaczyna się od pamięci, troski o dziedzictwo i odpowiedzialności za wspólnotę. Jak sam przyznaje, historią zaczął interesować się już w szkole podstawowej. Lubił słuchać osób, które opowiadały o swoich przeżyciach. - *Badam lokalną historię, bo to jest ta historia, która jest nam najbliższa, to historia (genealogia) rodzin, bohaterów, którzy mieszkali po sąsiedzku lub ludzi, których mijało się na ulicy, a o których wcześniej nie wiedziałem, jakie były ich nieraz dramatyczne historie* - mówi pan Jarosław. - *To bardzo ciekawe hobby dające dużo satysfakcji z odkrywania tego co nieznane, a przy okazji badań spotyka się bardzo dużo interesujących ludzi* - dodaje.

Gala Nagrody BohaterONy 2025 im. Powstańców Warszawskich została objęta patronatem honorowym prezydenta RP Karola Nawrockiego. Jarosław Frąckiewicz nie ukrywa zaskoczenia, tym bardziej, że to szczególne wyróżnienie, ponieważ o jej przyznaniu zadecydowali internauci z całej Polski.

NIE ZAMIERZA SPOCZĄĆ NA LAURACH

- *Przed Galą było oczekiwanie na jej rozpoczęcie, potem na poszczególne kategorie, łącznie z tą w której byłem nominowany. Potem nastąpiła chwila, kiedy wyczytano „ … Jarosław Frąckiewicz nauczyciel Szkoły Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Stężycy. To było wyróżnienie nie tylko moje osobiste ale i szkoły, jej społeczności oraz samej Stężycy. A później p. Małgorzata Kożuchowska odczytała, jak głosowała publiczność. To był moment wzruszenia, kiedy odbierałem statuetkę* - wspomina Jarosław Frąckiewicz. Jak sam mówi, takie wyróżnienie daje satysfakcję i potwierdzenie, że to co dotychczas udało zrobić choćby w zakresie upamiętnienia osób lub wydarzeń historycznych było ważne i potrzebne. Nie zamierza też spocząć na laurach. - *Kto ma się upomnieć o pamięć i przeszłych bohaterach jak nie historyk. Sporo jeszcze zostało do zrobienia. Teraz nie będę zdradzał planów, ale zapewne będą one w krótszej lub dłuższej perspektywie realizowane. Jest to również motywacja do dalszej pracy i odkrywania naszej historii w tym tej jakże nam bliskiej, bo lokalnej* - zaznacza. - *Korzystając z okazji chciałbym podziękować wszystkim, którzy oddali swoje głosy na mnie w głosowaniu publiczność. Bez państwa wsparcia nie byłoby tej nagrody. Słowa podziękowania kieruję również do tych osób, które mnie wspierają w pracy m.in. tej społecznej. Jeszcze raz bardzo dziękuję.*



Jarosław Frąckiewicz od wielu lat z niezwykłą konsekwencją i sercem przybliża uczniom historię Polski oraz losy lokalnych bohaterów, przekonując, że patriotyzm to nie tylko wielkie słowa, lecz codzienne działanie dla dobra wspólnego

To dowód ogromnego uznania i wdzięczności za codzienną pracę, pasję i serce wkładane w kształtowanie młodego pokolenia. - *Jesteśmy dumni, że w gronie nauczycieli naszej szkoły jest osoba, która swoją postawą i działaniem inspiruje uczniów oraz przypomina, że historia żyje w nas wszystkich - w pamięci, w działaniu i w codziennych wyborach* - mówi Marek Błachnio, dyrektor ZSP w Stężycy.

Zbigniew Jończyk

Nagroda BohaterONy im. Powstańców Warszawskich, przyznawana od 7 lat, wyróżnia osoby i instytucje, które poprzez swoją działalność przybliżają historię Polski z lat 1918-1989 oraz kształtują postawy patriotyczne młodego pokolenia. Wśród kategorii znalazły się m.in. nauczyciel, dziennikarz, organizacja non-profit, instytucja, osoba publiczna czy pasjonat. Laureatów wybiera kapituła złożona z Powstańców Warszawskich, historyków i ambasadorów kampanii BohaterON - włącz historię!, a o Złotym BohaterONie Publiczności decydują internauci.

REDAGUJE ZESPÓŁ:
Michał Gawryołek - red. naczelny, sekretarz redakcji, tel. 505 049 181, e-mail: michal@twojglos.pl
Zbigniew Jończyk - z-ca red. naczelnego, tel. 505 049 182, e-mail: jon.tg@op.pl
Tomasz Kępka - tel. 511 192 743, e-mail: tomaszkepka@twojglos.pl
Mariusz Nastalski - sport, tel. 502 443 010, e-mail: sport@twojglos.pl
DZIAŁ REKLAMY: tel. 503 993 383, e-mail: reklama@twojglos.pl
WSPÓŁPRACUJĄ: asp. sztab. Agnieszka Marchlak (kronika policyjna), **mł. bryg. Jarosław Lasek** (kronika strażacka)
SKŁAD I ŁAMANIE: Michał Gawryołek, Marcin Sadura
WYDAWCA: Firma Wydawnicza Michał Gawryołek, ul. Szkolna 1, 08-500 Ryki
DRUK: Ringier Axel Springer Polska Sp. z o.o., nakład 3770 egz.
REDAKCJA: ul. Szkolna 1, 08-500 Ryki, tel. 510 332 855, e-mail: redakcja@twojglos.pl

ADRESY SKRZYNEK KONTAKTOWYCH
RYKI: wejście do redakcji (ul. Szkolna 1); sklep Delikatesy Centrum (ul. Słowackiego 15b); **DĘBLIN:** przed wejściem do biura SHPiU (ul. PCK 4); kiosk na stacji PKP (ul. Dworcowa); kiosk „Andbell" (ul. Niepodległości); **KŁOCZEW:** sklep GS Kłoczew (ul. Długa); **STĘŻYCA:** „APRO" Sklep Spożywczo-Przemysłowy; Sklep Spożywczo-Przemysłowy Anna Celińska; **UŁĘŻ:** Sklep Spożywczo-Przemysłowy „Groszek"; **NOWODWÓR:** Sklep Spożywczo-Przemysłowy Szczepan Kałaska; Sklep Spożywczo-Przemysłowy „U Leszka"; **GRABÓW SZLACHECKI:** A&M Sklep Spożywczo-Przemysłowy s.c.

Redakcja zastrzega sobie prawo zmiany tytułów, skracania i redagowania nadesłanych tekstów, nie zwraca materiałów nie zamówionych, nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń, nie publikuje listów anonimowych (autor może sobie zastrzec imię i nazwisko do wiad. red)

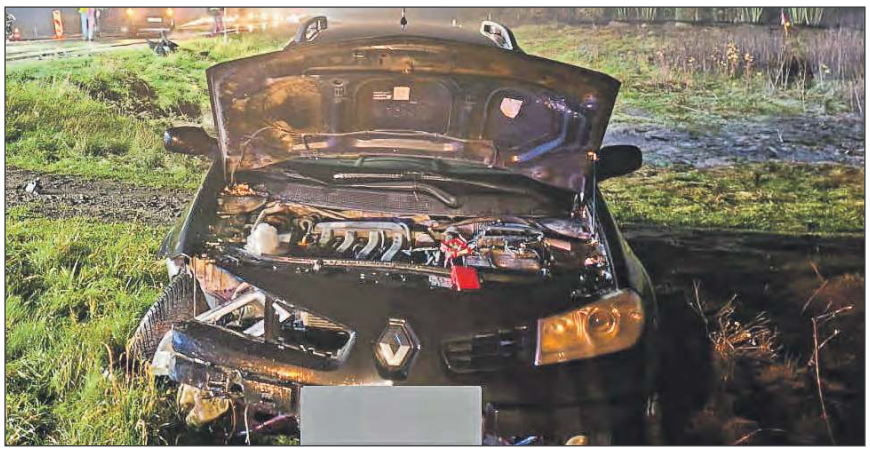
eprasa.pl 116fd9f9f7

PO ZDERZENIU KIEROWCA TRAFIŁ DO SZPITALA

Na skrzyżowaniu drogi powiatowej z krajową, jeden z kierowców wymusił pierwszeństwo przejazdu. Skutek to ranna osoba i dwa rozbite samochody



Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy wynika, że 43-letni mieszkaniec powiatu ryckiego, kierujący samochodem marki Volvo, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu znajdującemu się na drodze krajowej 60-letniemu kierowcy Renault (fot. KPP Ryki)



Kierowca Renault, mieszkaniec powiatu ryckiego, z obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala (fot. KPP Ryki)

W Święto Niepodległości około godziny 18:20, dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Rykach otrzymał zgłoszenie o zdarzeniu drogowym w miejscowości Moszczanka. Na skrzyżowaniu drogi krajowej K48 z drogą powiatową prowadzącą do miejscowości Bobrowniki zderzyły się dwa samochody. Na miejsce skierowano patrol policji, służby ratunkowe oraz straż pożarną.

- *Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy wynika, że 43-letni mieszkaniec powiatu ryckiego, kierujący samochodem marki Volvo, jechał drogą powiatową i nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu znajdującemu się na drodze krajowej, 60-letniemu kierowcy Renault* - informuje asp. Łukasz Filipek, rzecznik prasowy ryckiej policji. Kierowca Renault, mieszkaniec powiatu ryckiego, z obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala. Na czas prowadzenia czynności droga była całkowicie zablokowana, a ruch kierowano na objazdy drogami lokalnymi.

Policjanci prowadzą postępowanie, mające na celu szczegółowe ustalenie okoliczności i przyczyn zdarzenia i przypominają o konieczności zachowania szczególnej ostrożności podczas zbliżania się do skrzyżowań i bezwzględnym przestrzeganiu zasad pierwszeństwa przejazdu. - *Pamiętajmy, że bezpieczeństwo na drodze zależy od nas wszystkich. Chwila nieuwagi może doprowadzić do tragedii* - przestrzega asp. Łukasz Filipek.

„Znajoma" oszukała ją na 2 tysiące

47-latka otrzymała wiadomość z prośbą o pożyczkę. Nie wiedziała, że ma do czynienia z oszustem, który wcześniej włamał się na konto społecznościowe znajomej i w jej imieniu wyłudził pieniądze

Mieszkanka powiatu ryckiego zareagowała na przekazaną jej za pomocą popularnego komunikatora społecznościowego wiadomość. Była przekonana, że z prośbą o pomoc zwróciła się jej koleżanka. Napisała, że ma problem z kontem i poprosiła o podanie kodu BLIK.

Chcąc pomóc znajomej, 47-latka przekazała kod BLIK i autoryzowała transakcję w swojej aplikacji bankowej. Z jej konta zniknęło blisko 2 tys. zł. Dopiero po wykonaniu przelewu kobieta dowiedziała się, że konto jej znajomej zostało przejęte przez cyberprzestępców, którzy rozesłali do kontaktów wiadomości z prośbą o kod BLIK licząc na łatwowiernych odbiorców.

Po raz kolejny policjanci apelują o zachowanie ostrożności podczas kontaktów w sieci. - *Coraz częściej przestępcy podszywają się pod znajomych, członków rodziny czy współpracowników. Wysyłając wiadomości przez komunikatory internetowe, wykorzystują naszą ufność i pośpiech* - przypomina asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji.

Jak się chronić

Zawsze zweryfikuj tożsamość osoby, która prosi o pieniądze. Zadzwoń do niej lub napisz w inny sposób, zanim przekażesz jakiekolwiek dane lub kody. Nie udostępniaj kodów BLIK ani danych logowania do bankowości elektronicznej. Bank i policja nigdy nie proszą o takie informacje. Zwracaj uwagę na styl wiadomości. Jeśli wiadomość od znajomego brzmi nietypowo lub zbyt pilnie - może to być oszustwo. Włącz w aplikacji bankowej limity transakcji BLIK i powiadomienia SMS. To pozwoli szybciej zareagować na nieautoryzowane operacje. Zgłoś podejrzaną aktywność policji lub swojemu bankowi. Szybka reakcja może pomóc w odzyskaniu środków i zapobiec kolejnym oszustwom.

Oszuści powoływali się na znanego profesora z USA

56-latek padł ofiarą internetowego oszustwa inwestycyjnego i stracił ponad 1000 dolarów. Mężczyzna zainstalował aplikację do inwestowania w kryptowaluty, która - jak się później okazało - była elementem piramidy finansowej

Kilka miesięcy temu mieszkaniec powiatu ryckiego, zachęcony przez znajomą, zdecydował się na inwestycję w kryptowaluty za pośrednictwem jednej z firm, która wykorzystywała wizerunek rzekomego profesora z USA. Mężczyzna zainstalował aplikację internetową służącą do inwestowania na giełdzie kryptowalut, a za pośrednictwem komunikatora otrzymywał kody autoryzacyjne dzięki którym zarabiał.

Początkowo inwestycja wydawała się wiarygodna - na ekranie aplikacji widoczne były rosnące zyski. Jednak w ostatnim czasie mężczyzna całkowicie utracił możliwość zalogowania się na swoje konto i wypłaty zgromadzonych środków. W internecie natrafił na informacje, że wiele innych osób również utraciło dostęp do pieniędzy.

Dodatkowo pokrzywdzony obawia się, że jego dane osobowe mogły zostać przejęte przez oszustów, ponieważ w ramach tzw. weryfikacji tożsamości przesłał zdjęcie swojego dowodu osobistego. Dlatego postanowił zgłosić sprawę na Policję.

JAK DZIAŁAJĄ PIRAMIDY FINANSOWE

Tego typu projekty inwestycyjne funkcjonują w oparciu o schemat piramidy finansowej, ukrytej pod pozorem handlu kryptowalutami. Organizatorzy posługują się atrakcyjnymi hasłami reklamowymi i tworzą wizerunek wiarygodnej instytucji finansowej. W ramach tzw. programów promocyjnych oszuści płacą osobom lub przedsiębiorcom, którzy zgodzili się umieszczać fizyczne reklamy w swoich lokalach. Banery i plakaty pojawiają się m.in. w salonach kosmetycznych, restauracjach, punktach ubezpieczeniowych, a nawet na naczepach ciężarówek i łodziach rybackich.

W sieci publikowane są dziesiątki zdjęć rzekomo zadowolonych inwestorów z różnych krajów, którzy pozowali z telefonami pokazującymi aplikację inwestycyjną.

Uczestnikom obiecują bardzo wysokie zyski - nawet 1,8% dziennie - oraz szybki zwrot inwestycji, często już po 35 dniach. Dodatkowe profity miały trafiać do osób, które pozyskiwały kolejnych inwestorów. W rzeczywistości środki wpłacane przez nowych uczestników służą do wypłat dla wcześniejszych inwestorów i organizatorów systemu.

Gdy napływ nowych wpłat się kończył, zyski przestają być wypłacane, a platforma inwestycyjna znika z sieci. Osoby podające się za ekspertów finansowych okazują się fikcyjnymi, a cała struktura - pozbawiona realnych inwestycji.

APEL POLICJI

Policja przypomina, aby zachować szczególną ostrożność wobec ofert inwestycyjnych obiecujących szybki i pewny zysk.

Ogień w śmietniku

RYKI Kilka dni temu na ulicy Kanałowej zapalił się jeden ze śmietników ustawionych pod wiatą śmietnikową. Działania ratowników polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia oraz ugaszeniu ognia przy pomocy wody. Dalsze działania polegały na wyprowadzeniu na zewnątrz wiaty kontenera, przerzuceniu śmieci i przelaniu ich wodą.

eprasa.pl 116fd9f9f7

PROBLEMY Z WIADUKTEM. KIEROWCY MUSZĄ UZBROIĆ SIĘ W CIERPLIWOŚĆ

Przebudowa drogi krajowej przez Dęblin poprawi komfort jazdy, płynność ruchu i przepustowość. Póki co, kierowcy muszą mierzyć się z dużymi utrudnieniami



Na czas przebudowy wiaduktu nad torami kolejowymi wprowadzono ruch wahadłowy, sterowany tymczasową sygnalizacją świetlną. Niestety od ponad trzech tygodni prace na wiadukcie zostały wstrzymane

Trzy miesiące temu ruszyły prace drogowe związane z przebudową drogi krajowej k48. Obejmą dwa odcinki: od mostu na Wiśle do wiaduktu kolejowego w Dęblinie (ok. 2 km) oraz fragment poza miastem, od wylotu z Dęblina do Moszczanki (ok. 6 km). Trasa zyska nową nawierzchnię i nowoczesną infrastrukturę. Inwestycja, która potrwa do 2027 roku, oznacza jednak spore utrudnienia dla kierowców i mieszkańców. Dotychczas największe okazały się te przy modernizacji wiaduktu nad torami kolejowymi. Rozpoczęły się kilka tygodni temu. Po „zdjęciu" asfaltu po jednej stronie jezdni, wprowadzono ruch wahadłowy, sterowany sygnalizacją świetlną. Początkowo prace na tym obiekcie szły sprawnie, ale od ponad 3 tygodni nic tam się nie dzieje. Mieszkańcy Dęblina, dla których wiadukt kolejowy jest głównym łącznikiem między wschodnią a zachodnią częścią miasta, są bardzo tym zaniepokojeni. Mieli nadzieję, że akurat ta część inwestycji przebiegnie sprawnie. Wprowadzony ruch wahadłowy powoduje duże utrudnienia w poruszaniu się, tworzą się długie kolejki w oczekiwaniu na „zielone światło". - *Każdego dnia i to nie raz muszę przejeżdżać tym wiaduktem. Rozumiem, że trwa jego modernizacja i trzeba było liczyć się z tym, że utrudnienia będą. Nie rozumiem jednak, dlaczego nic tam teraz się nie robi, a to oznacza, że jeszcze dłużej będziemy mieli utrudniony przejazd* - mówi jeden z mieszkańców Dęblina. Droga krajowa łącząca Dęblin z Kockiem jest trasą o dużym natężeniu ruchu. W Moszczance łączy się z drogą ekspresową S17 między Warszawą a Lublinem.

TEGO NIE BYŁO W PLANACH

- *Podczas prowadzonych prac na odcinku remontowanego wiaduktu, wykonawca natrafił na odmienne warunki gruntowe niż te, które zostały określone w dokumentacji projektowej. Analizujemy dokumenty przekazane przez wykonawcę oraz prowadzimy niezbędne badania, które umożliwią wprowadzenie ewentualnych zmian w dokumentacji projektowej. Do czasu zakończenia tych działań konieczne jest utrzymanie obecnej, tymczasowej organizacji ruchu* - mówi Łukasz Minkiewicz, rzecznik prasowy Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, która odpowiada za inwestycję. Dodaje, że nie jest to nadzwyczajna sytuacja, przy pracach. Często w trakcie robót pojawiają się problemy, których wcześniej nie daje się przewidzieć. Jak podkreśla GDDKiA, zaistniała sytuacja nie powinna wpłynąć na termin zakończenia całej inwestycji. - *Zdajemy sobie sprawę z tego, że to duże utrudnienie dla kierowców i przede wszystkim mieszkańców Dęblina. Robimy wszystko, żeby jak najszybciej ten problem został rozwiązany i rozpocząć odbudowę tego wiaduktu. Nikomu nie zależy na tym, żeby te utrudnienia przeciągały się w czasie* - zapewnia rzecznik GDDKiA.

NOWOCZEŚNIEJ I BEZPIECZNIEJ

Efektem prowadzonych prac będzie nowoczesna i bezpieczna infrastruktura drogowa, która przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa kierowców, pieszych i rowerzystów, a tym samym mieszkańców Dęblina i okolicznych miejscowości. Droga zostanie dostosowana do parametrów technicznych i standardów drogi klasy GP (głównej ruchu przyspieszonego). Stara nawierzchnia zostanie rozebrana, a w jej miejscu powstanie nowa konstrukcja jezdni o dopuszczalnym nacisku 11,5 tony na oś. Przebudowy doczekają się skrzyżowania, a to przy stacji paliw i cmentarzu w Dęblinie zmieni się w rondo.
Zaplanowano również remont trzech przejazdów kolejowych. Nieczynny tor w rejonie skrzyżowania ulic 15 P.P. „Wilków" i Staszica zostanie rozebrany. Przebudowane zostaną zatoki autobusowe, chodniki i zjazdy oraz sieci wodociągowa i kanalizacyjna. Pojawią się doświetlone, bezpieczne przejścia dla pieszych z azylami oraz ciągi pieszo-rowerowe. Na odcinku zamiejskim jezdnia zostanie poszerzona z 7 do 9 metrów. Inwestycja powinna zakończyć się w 2027 roku. Głównym wykonawcą prac jest firma Strabag, a wartość kontraktu to 95,5 mln zł. Inwestycja jest finansowana z budżetu państwa.

Zbigniew Jończyk

Danuta Sępka nowym sołtysem Piotrowic

Tym razem mieszkańcy postawili na kobietę. Wybory były konieczne po śmierci dotychczasowego sołtysa, Ryszarda Gizy, który pełnił tę funkcję przez 36 lat



Danuta Sępka, nowa sołtys Piotrowic deklaruje współpracę z mieszkańcami na rzecz wsi. Głównym problemem na ten moment pozostaje fatalny stan drogi od drogi wojewódzkiej w kierunku Wisły

Nagła śmierć Ryszarda Gizy poruszyła nie tylko mieszkańców Piotrowic, gdzie od 36 lat pełnił funkcję sołtysa, ale całą lokalną społeczność. Z oddaniem zabiegał o rozwój wsi, poprawę warunków życia jej mieszkańców. Starał się o środki finansowe m.in. na budowę i modernizację dróg publicznych, rozbudowę świetlicy i remizy OSP, remont i modernizację szkoły, aktywnie działał w społecznym komitecie budowy wodociągu, angażował się w organizację dożynek gminnych, licznych festynów, aktywnie uczestniczył w zbiórce funduszy na ławki do kościoła. Współpracował oraz wspierał wszelkie organizacje społeczne działające na terenie sołectwa. W przypadku śmierci, mandat sołtysa wygasa i konieczne jest przeprowadzenie wyborów uzupełniających. Wójt Stężycy zarządził je zgodnie z kalendarzem wyborczym. Cieszyły się sporym zainteresowaniem. W świetlicy wiejskiej przy OSP Pawłowice zgromadziło się 56 osób. Do funkcji sołtysa zostały zgłoszone trzy kandydatury. Zgodę na kandydowanie wyrazili Jan Giza, Zbigniew Moryc i Danuta Sępka. Wybory mają charakter tajny. Podczas liczenia głosów okazało się, że największym zaufaniem mieszkańcy Piotrowic obdarzyli kobietę. Panowie zdobyli po 9 głosów, a pani Danuta aż 28.
Do tej pory nie pełniła żadnej funkcji w samorządzie. W urzędach załatwiała raczej sprawy prywatne, brała udział w spotkaniach. - *Kiedyś już kandydowałam na sołtysa, ale ostatecznie zrezygnowałam. Teraz mieszkańcy znów zachęcali mnie, żebym wystartowała w wyborach. Sama nie bardzo chciałam. Wolałam coś zrobić dla wsi, ale bez rozgłosu* - mówi nowa sołtys Piotrowic.
Funkcja sołtysa wcale nie jest łatwa. Na szczęście pani Danuta ma wsparcie nie tylko mieszkańców, ale również swojej rodziny. - *Ile będę mogła, to będę starała się działać na rzecz naszej wsi* - oznajmia. Jak sama przyznaje nowo wybrana sołtys, najważniejszą sprawą jest wyremontowanie drogi asfaltowej przez wieś od drogi wojewódzkiej W801 w kierunku Wisły. - *Jest w niej bardzo dużo dziur. Podobno są plany, ale kiedy zostanie zmodernizowana, jeszcze niewiadomo, dlatego już zgłosiłam, żeby chociaż doraźnie w najbliższym czasie zalatać ubytki* - mówi Danuta Sępka.
Sołtysi mają prawo do udziału i występowania na forum rady gminy, jednak bez prawa do głosowania. Mają też do swojej pomocy trzyosobowe rady sołeckie, które są organem doradczym. W przypadku rady sołeckiej w Piotrowicach pozostała ona bez zmian.

eprasa.pl 116fd9f9f7

17 TYSIĘCY MIESZKAŃCÓW NASZEGO POWIATU MA NADWAGĘ

Tak źle jeszcze nie było. Tyjemy na potęgę. Według najnowszych badań NFZ, już 64,5 proc. dorosłych w Polsce ma nadwagę lub jest otyłych. Powiat rycki pod tym względem zajmuje niestety wysokie 5 miejsce w województwie lubelskim

W oparciu o dane zebrane przez lekarzy POZ od ponad 13,4 mln pacjentów, opracowana została mapa otyłości Polaków. Dane opublikowane przez NFZ zostały zebrane w okresie od stycznia do lipca 2025 r. przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej w całej Polsce. Od ponad 13,4 mln dorosłych Polaków, pacjentów odwiedzających w tym czasie przychodnie, zebrano informacje o wzroście i wadze i na tej podstawie obliczono BMI (ang. Body Mass Index), czyli wskaźnik masy ciała. Przyjmuje się, że prawidłowy zakres BMI wynosi od 18,5 do 25,0. Jeśli wartości są wyższe, może to oznaczać, że pacjent ma nadwagę lub jest otyły.

W Polsce powiatem z najwyższym odsetkiem osób o BMI powyżej 25 jest powiat łosicki w woj. mazowieckim — 72,42 proc. przebadanych dorosłych zostało tam zaklasyfikowanych jako z nadwagą lub otyłe. W powiecie ryckim ten procent wynosi 68,6, co daje piątą pozycję w zestawieniu z powiatami województwa lubelskiego. Najgorzej na Lubelszczyźnie wypada powiat krasnostawski (70,5%) a najlepiej miasto Lublin (60,3%).

Najlepiej w zestawieniu wypadły duże miasta — m. st. Warszawa (58,73 proc. osób z nadwagą lub otyłych), Wrocław (58,29 proc.), Sopot (58 proc.), Kraków (57,85 proc.) i „najchudszy" powiat w kraju — miasto Poznań — z 55,8 proc. osób z nadwagą lub otyłych.

Zbigniew Jończyk

Powiat	Procent osób z BMI >25	Liczba osób z BMI>25
Krasnostawski	70,5	16 675
Janowski	70,2	12 224
Chełmski	69,7	19 755
Łukowski	69,6	29 860
Rycki	68,6	16 985
Hrubieszowski	68,5	16 422
Bialski	68,4	31 287
Radzyński	68,1	16 245
Parczewski	68,0	7 023
Tomaszowski	67,9	24 097
Włodawski	67,9	11 369
Zamojski	67,7	30 848
Łęczyński	67,7	15 791
Opolski	66,8	17 969
Biłgorajski	66,7	27 904
Kraśnicki	66,6	26 587
Puławski	66,3	30 568
Świdnicki	66,3	20 360
Lubartowski	66,2	23 351
Chełm	66,1	14 729
Biała Podlaska	66,0	14 155
Lubelski	64,8	43 812
Zamość	63,7	18 441
Lublin	60,3	85 848

ROZMOWA Z LEK. MED. HANNĄ CZERSKĄ Z NZOZ W STĘŻYCY, SPECJALISTKĄ MEDYCYNY RODZINNEJ I INTERNISTKĄ, CERTYFIKOWANĄ EKSPERTKĄ POLSKIEGO TOWARZYSTWA LECZENIA OTYŁOŚCI

Otyłość to konsekwencja naszego stylu życia

Według najnowszych badań NFZ, już 64,5 proc. dorosłych w Polsce ma nadwagę lub jest otyłych. Czy rzeczywiście jest z nami tak, że coraz bardziej tyjemy?

Tak, niestety dane te są alarmujące, ale nie zaskakujące. W Polsce – podobnie jak w całej Europie – od lat obserwujemy systematyczny wzrost masy ciała populacji. Jeszcze dwie dekady temu otyłość była problemem pojedynczych grup społecznych, dziś dotyczy większości dorosłych. Tempo życia, stres, łatwy dostęp do przetworzonej żywności i brak ruchu tworzą środowisko, które sprzyja tyciu. Widać to zwłaszcza po pandemii COVID-19, kiedy wiele osób ograniczyło aktywność i zmieniło sposób odżywiania.

Dlaczego tak się dzieje?

To efekt tzw. „toksycznego środowiska metabolicznego", które nas otacza. Jemy coraz szybciej, często pod wpływem emocji, a nie głodu. Pracujemy siedząco, odpoczywamy przed ekranem, śpimy za mało. Wysokoprzetworzona żywność jest tania, łatwo dostępna i silnie uzależniająca – zawiera cukier, tłuszcz i sól w proporcjach, które aktywują ośrodek nagrody w mózgu. Dodatkowo stres i brak czasu sprzyjają sięganiu po jedzenie „na pocieszenie". Otyłość nie jest więc wynikiem lenistwa, ale konsekwencją stylu życia, jaki narzuca współczesny świat.

Czym jest otyłość?

Otyłość to choroba przewlekła, w której organizm magazynuje nadmiar tkanki tłuszczowej w sposób zagrażający zdrowiu. Nie chodzi o wygląd, ale o zaburzenia metaboliczne i hormonalne, które prowadzą do poważnych chorób. Współczesna medycyna uznaje otyłość za jednostkę chorobową – tak jak nadciśnienie czy cukrzycę. Wymaga diagnozy, monitorowania i leczenia.

Z jakimi komplikacjami może się ona wiązać?

Lista jest długa. Otyłość zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, chorób sercowo-naczyniowych, udaru, niektórych nowotworów (np. piersi, jelita grubego, trzustki), zwyrodnienia stawów czy bezdechu sennego. Ale to nie wszystko – ma też wymiar psychiczny. Wielu pacjentów cierpi na depresję, obniżoną samoocenę i lęk, co dodatkowo utrudnia leczenie.

W oparciu o dane zebrane przez lekarzy POZ od ponad 13,4 mln pacjentów, opracowano interaktywną mapę otyłości Polaków. W powiecie ryckim, który zajmuje 5 miejsce w województwie lubelskim, aż 68,6 proc. dorosłych ma BMI powyżej 25. Czy dziwi Panią ten wynik?

Nie dziwi, ale bardzo niepokoi. Powiaty o charakterze wiejskim i półwiejskim, takie jak rycki, od lat należą do regionów o wyższym odsetku otyłości. Mieszkańcy pracują często fizycznie, ale po pracy brakuje im czasu i energii na ruch rekreacyjny. Dodatkowo dostęp do dietetyków, psychologów i programów profilaktycznych jest ograniczony. To pokazuje, że walka z otyłością musi się toczyć nie tylko w gabinecie, ale też na poziomie lokalnych społeczności — przez edukację, działania profilaktyczne i zmianę nawyków całych rodzin.



lek. med. Hanna Czerska z NZOZ w Stężycy, specjalistka medycyny rodzinnej i internistka, certyfikowana ekspertka Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. - Leczenie otyłości to proces, w którym nie ma „cudu" - podkreśla

Co to takiego BMI? Czy to wiarygodny wskaźnik?

BMI (Body Mass Index) to prosty sposób na ocenę, czy masa ciała jest prawidłowa. Obliczamy go dzieląc wagę w kilogramach przez kwadrat wzrostu w metrach. Wynik poniżej 18,5 oznacza niedowagę, między 18,5 a 24,9 masę prawidłową, między 25-29,9 - nadwagę a powyżej 30 otyłość. To użyteczne narzędzie przesiewowe, ale ma swoje ograniczenia – nie uwzględnia proporcji między tłuszczem a mięśniami. Osoba umięśniona może mieć wysokie BMI mimo braku nadmiaru tłuszczu. Dlatego w praktyce klinicznej oprócz BMI oceniamy także obwód talii, skład ciała i parametry metaboliczne.

Dane pokazują, że odsetek otyłości i nadwagi jest najniższy w największych miastach. Jak to wytłumaczyć?

To efekt różnic stylu życia. W dużych miastach łatwiej o dostęp do siłowni, zdrowej żywności, porad dietetyków czy specjalistów. Mieszkańcy są też bardziej świadomi zagrożeń zdrowotnych. Na wsi czy w mniejszych miejscowościach często brakuje infrastruktury i edukacji zdrowotnej, a tradycyjna kuchnia jest kaloryczna. Ważny jest też czynnik ekonomiczny – produkty zdrowe są droższe, co utrudnia zmianę nawyków w uboższych regionach.

Czy z otyłością można wygrać? Jak to zrobić?

Zdecydowanie tak. Otyłość można skutecznie leczyć, ale wymaga to kompleksowego podejścia i cierpliwości. Najlepsze efekty osiąga się, gdy pacjent współpracuje z zespołem specjalistów – lekarzem, dietetykiem i psychologiem. Leczenie obejmuje zmianę nawyków żywieniowych, regularną aktywność fizyczną, wsparcie psychoterapeutyczne i – jeśli to konieczne – farmakoterapię. Wielu pacjentów oczekuje szybkich rezultatów, ale kluczowe jest myślenie długoterminowe. Już utrata 5–10 proc. masy ciała przynosi realne korzyści zdrowotne: obniża ciśnienie, poprawia poziom glukozy i cholesterolu, zmniejsza ryzyko powikłań. To proces, w którym nie ma „cudu" – jest wiedza, wsparcie i konsekwencja.

eprasa.pl 116fd9f9f7

Ruszyła z pomocą seniorowi

DĘBLIN Do niebezpiecznej sytuacji doszło na ulicy Okólnej. 48-letnia mieszkanka Dęblina zauważyła starszego mężczyznę, który prowadząc rower upadł na chodnik. Nie pozostała obojętna i natychmiast ruszyła z pomocą seniorowi. Chwilę później przejeżdżał tamtędy patrol policji. Funkcjonariusze zatrzymali się i kontynuowali udzielanie pomocy 87-letniemu mieszkańcowi Dęblina do czasu przyjazdu karetki pogotowia.

Wstępne badanie nie wykazało obrażeń ciała. Jednak ze względu na wiek oraz przebieg zdarzenia, mężczyzna został przewieziony do szpitala na obserwację. - *Składamy wyrazy uznania dla 48-letniej kobiety za jej odpowiedzialną i empatyczną postawę. Dzięki jej reakcji starszy mężczyzna szybko otrzymał niezbędną pomoc. Apelujemy też do mieszkańców o reagowanie na podobne sytuacje, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy osoby starsze są bardziej narażone na wychłodzenie organizmu i nagłe zasłabnięcia* - podkreśla asp. Łukasz Filipek.

Pożar w kominie

RYKI Strażacy zostali wezwani na ulicę Królewską. W jednym z domów doszło do pożaru sadzy w przewodzie kominowym. Działania zastępów polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, następnie do przewodu kominowego podano proszek gaśniczy, co pozwoliło na ugaszenie pożaru. Strażacy ostrzegają przed możliwymi konsekwencjami. Zapalona sadza może uszkodzić komin, powodując jego pęknięcie lub rozsadzenie, co grozi pożarem całego budynku. Uszkodzony komin zwiększa też ryzyko przedostania się do domu tlenku węgla - bezwonnego i śmiertelnie niebezpiecznego czadu.

GROZIŁ MATCE PODPALENIEM DOMU

Awantura domowa zakończyła się policyjną interwencją i zatrzymaniem 34-latka



Mężczyzna uciekł z domu przed przyjazdem mundurowych, którzy namierzyli go na terenie jednej z posesji i trafił do policyjnego aresztu. Podejrzany usłyszał zarzut gróźb karalnych, a sąd zdecydował o jego trzymiesięcznym aresztowaniu (fot. KPP Ryki)

Kobieta zadzwoniła na policję z prośbą o natychmiastową interwencję. Skarżyła się, że jej syn wszczął awanturę i groził podpaleniem wspólnie zajmowanego domu. Dyżurny ryckiej komendy skierował pod podany adres patrol. Po przyjeździe okazało się, że 34-latek uciekł z domu. Policjanci rozpoczęli poszukiwania agresywnego mężczyzny. Został odnaleziony na jednej z posesji oddalonej o kilkaset metrów. Policjanci zatrzymali go i przewieźli do aresztu. Usłyszał zarzut kierowania gróźb karalnych. Grozi za to 3 lata więzienia. Prokurator, biorąc pod uwagę okoliczności zdarzenia oraz konieczność zapewnienia bezpieczeństwa pokrzywdzonej, zawnioskował o zastosowanie wobec mężczyzny tymczasowego aresztowania. Sąd przychylił się do wniosku i zdecydował, że 34-latek trafi do aresztu na okres trzech miesięcy. Policja przypomina, że wszelkie groźby czy zastraszania są traktowane bardzo poważnie i apeluje o reagowanie na wszelkie przejawy przemocy domowej i zagrożenia życia lub zdrowia. - *Szybkie zgłoszenie może zapobiec tragedii* - zaznacza asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji.

Nie zastanawiaj się, reaguj!

Jeśli jesteś ofiarą znęcania się, jesteś jej świadkiem, bądź też posiadasz wiedzę na temat osób, które mogą być ofiarami znęcania się, zareaguj.

Jeśli czujesz, że czyjeś bezpieczeństwo jest zagrożone - nie zastanawiaj się - natychmiast wezwij Policję, dzwoniąc na numer alarmowy 112. Możesz również zadzwonić na „Niebieską Linię" pod numer 800 120 002, gdzie uzyskasz informacje o tym, jak pomóc ofierze przemocy w rodzinie, jak reagować na przemoc oraz o miejscach i formach pomocy w twojej najbliższej okolicy.

Odeszli od nas



2 listopada 2025 r. zmarł
Henryk WALASEK
z Leopoldowa
przeżył 67 lat

3 listopada 2025 r. zmarła
Krystyna BOBER
z Brzeźc
przeżyła 86 lat

5 listopada 2025 r. zmarła
Luiza LEŚKO
z parafii Nowodwór
przeżyła 50 lat

6 listopada 2025 r. zmarł
Zdzisław PIOTROWSKI
z parafii Ryki
przeżył 79 lat

6 listopada 2025 r. zmarł
Stanisław DULEWICZ
z Ryk
przeżył 75 lat

7 listopada 2025 r. zmarł
Marian PIOTERCZAK
z Leopoldowa
przeżył 90 lat

8 listopada 2025 r. zmarł
Mariusz PISZCZ
z Krasnoglin
przeżył 46 lat

9 listopada 2025 r. zmarł
Jan KAMIŃSKI
z Sierskowoli
przeżył 79 lat

10 listopada 2025 r. zmarł
Marian GRZĄDKA
z Paprotni
przeżył 66 lat

12 listopada 2025 r. zmarł
Marcin OSIAL
z Sokoli
przeżył 46 lat

13 listopada 2025 r. zmarła
Barbara JASEK
ze Stężycy
przeżyła 69 lat

14 listopada 2025 r. zmarł
Stanisław WAROWNY
z Leopoldowa
przeżył 92 lata

eprasa.pl 116fd9f9f7

DĘBLIŃSKI CMENTARZ „IDZIE DO REMONTU”

Cmentarz komunalny jest już wypełniony niemal do ostatniego miejsca. Rozpoczęła się kompleksowa modernizacja nekropolii, która ma na celu poprawę jego funkcjonalności i pozyskanie nowych miejsc pochówku



Cmentarz komunalny jest miejscem pochówku osób zmarłych bez względu na ich narodowość, wyznanie, światopogląd i pochodzenie społeczne

Dębliński cmentarz komunalny, położony w środku miasta i otoczony ulicami 15 Pułku Piechoty Wilków, Stężycką, Bajana i Krzywą, nie ma możliwości powiększenia. Problem związany z nowymi miejscami na pochówek zmarłych był dostrzegany przez władze miasta już od lat. Jakoś jednak udawało się, choć cmentarz nie powiększał swojej powierzchni, grzebać zmarłych, np. w już istniejących grobach. Nie wszyscy mają jednak taką możliwość. Istnieje potrzeba nowych grobów.

MODERNIZACJA JEST KONIECZNA

- *Z uwagi na ograniczoną liczbę wolnych miejsc grzebalnych, konieczne stało się podjęcie działań umożliwiających lepsze zagospodarowanie istniejącego terenu* - oznajmia Roman Bytniewski, burmistrz Dęblina. Rozpoczęła się kompleksowa modernizacja cmentarza mającą na celu poprawę jego funkcjonalności oraz odpowiednie przygotowanie terenu do dalszego użytkowania.

Modernizacja cmentarza została podzielona na kilka etapów. W pierwszej kolejności, po uzyskaniu odpowiednich zgód, przeniesione zostały pomniki i tablice upamiętniające znajdujące się po prawej stronie od wejścia, w sąsiedztwie kwater jeńców Stalagu 307. Nowe miejsce dla nich powstaje przed kolumbarium. - *Warto podkreślić, że są to pomniki symboliczne, pod którymi nie znajdowały się prochy zmarłych. Spoczywające tam osoby mają swoje mogiły wzdłuż ogrodzenia cmentarza* - zaznacza burmistrz. Ten ruch pozwoli stworzyć ponad 100 nowych miejsc grzebalnych.

INWESTYCJE W INFRASTRUKTURĘ

Kolejnym etapem będzie przygotowanie nowych miejsc grzebalnych. Po przeniesieniu pomników teren zostanie wyrównany i przygotowany pod budowę nowych piwnic grzebalnych. Część z nich zostanie przeznaczona do sprzedaży tzw. „za życia”. - *Do urzędu miasta zgłasza się wiele osób z prośbą o taką możliwość, co potwierdza zasadność tego rozwiązania* - mówi burmistrz. Środki uzyskane z tego tytułu zostaną przeznaczone na realizację kolejnych etapów modernizacji. W planach jest remont głównego wejścia wraz ze schodami, utwardzenie istniejących alejek, budowa nowego kolumbarium, niwelację studni chłonnych, dobudowanie miejsca na znicze, wiązanki i ławeczkę. Jednym z ważnych elementów zmian będzie uporządkowanie systemu gromadzenia odpadów. Śmietniki zostaną przeniesione poza ogrodzenie cmentarza. Przy bramie bocznej ma stanąć prasokontener, który pozwoli utrzymać porządek i zmniejszyć koszty wywozu odpadów.

Równolegle miasto prowadzi procedurę poszerzenia cmentarza o obszar, na którym obecnie znajduje się zbiornik na wody opadowe. Dałoby to 20-25 nowych miejsc pochówku. - *To proces długotrwały. Wymaga przebudowy systemu kanalizacji burzowej na osiedlu Żwica* - zastrzega Roman Bytniewski.

NOWY CMENTARZ KOMUNALNY

Modernizacja cmentarza może przynieść między 100 a 200 nowych miejsc pochówku. To wciąż mało. Długofalowym projektem jest zakup kolejnych działek pod budowę cmentarza w nowej lokalizacji. Wymaga to nie tylko czasu, ale przede wszystkim środków finansowych. Zgodnie z Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego, uchwalonym w 2023 roku, teren pod nowy cmentarz komunalny został wyznaczony na osiedlu Żdżary. - *Obecnie trwa proces wykupu działek pod przyszły cmentarz oraz drogę dojazdową. Otwarcie nowego miejsca pochówku to perspektywa najbliższych kilku lat, jednak już dziś podejmowane działania pozwolą zachować ciągłość funkcjonowania cmentarza komunalnego w Dęblinie* - podkreśla burmistrz Roman Bytniewski.

- *Prace realizowane są z poszanowaniem historii, godności zmarłych oraz potrzeb współczesnych mieszkańców. Modernizacja cmentarza to inwestycja w estetykę, funkcjonalność i przyszłość tego szczególnego miejsca* - podsumowuje włodarz.

Zbigniew Jończyk

Pamięci ofiar wypadków drogowych

Co roku, w trzecią niedzielę listopada, obchodzony jest Światowy Dzień Pamięci Ofiar Wypadków Drogowych. To szczególny dzień w roku poświęcony refleksji nad tragediami, które każdego dnia rozgrywają się na drogach



Policjanci z Lublina i Ryk, wspólnie z druhami z OSP Leopoldów, OSP Nowodwór, Żandarmerii Wojskowej Dęblin, zespołem ratownictwa medycznego, GDDKiA oraz współpracującymi firmami, przygotowali stoiska informacyjno-promocyjne (fot. Policja)

To ważny moment, by ponownie zwrócić uwagę na globalny problem wypadków drogowych, ich tragiczne skutki oraz konieczność stałego podnoszenia świadomości w zakresie bezpieczeństwa ruchu drogowego. W tym czasie w całej Polsce odbywają się liczne wydarzenia i akcje edukacyjne. Jedna z nich miała miejsce w MOP Niwa Babicka przy drodze ekspresowej S17. Policjanci z Lublina i Ryk, wspólnie z druhami z OSP Leopoldów, OSP Nowodwór, Żandarmerii Wojskowej Dęblin, zespołem ratownictwa medycznego, GDDKiA oraz współpracującymi firmami, przygotowali stoiska informacyjno-promocyjne. Odwiedzający mogli dowiedzieć się więcej o przyczynach i skutkach wypadków drogowych, zasadach bezpiecznej jazdy, a także odebrać drobne upominki związane z bezpieczeństwem na drodze. To dzień, który ma przypominać, jak ważna jest odpowiedzialność każdego uczestnika ruchu drogowego. Pamiętajmy o tych, którzy zginęli i dbajmy o to, by na naszych drogach było bezpiecznie.

z

Trzeba było wyważyć drzwi

GM. KŁOCZEW Kilka dni temu strażacy zostali poproszeni przez policjantów o pomoc przy otwarciu drzwi. W domu jednorodzinnym w jednym z pomieszczeń przebywał mężczyzna, który wcześniej wszczął awanturę domową. Nie reagował na polecenia otwarcia drzwi. Strażacy uporali się z zamkniętymi drzwiami przy pomocy urządzenia tzw. hooligana. Policjanci zatrzymali 46-latka. Był pod wpływem alkoholu.

eprasa.pl 116fd9f9f7

KALENDARZ LITURGICZNY

18 listopada, wtorek
WSPOMNIENIE BŁ. KAROLINY KÓZKÓWNY, DZIEWICY I MĘCZENNICY
- PAPIEŻ GRZEGORZ XV USTANOWIŁ ZAKON PIJARÓW (1621 R.)
- PAPIEŻ URBAN VIII KONSEKROWAŁ NOWĄ BAZYLIKĘ ŚW. PIOTRA NA WATYKANIE (1626 R.)
- OGŁOSZONO LIST BISKUPÓW POLSKICH DO EPISKOPATU NIEMIECKIEGO W SPRAWIE WZAJEMNEGO WYBACZENIA KRZYWD. SPOTKAŁ SIĘ ON Z OSTRĄ REAKCJĄ WŁADZ PRL (1965 R.)

19 listopada, środa
- PAWEŁ III WYDAŁ BULLĘ LAETARE IERUSALEM ZWOŁUJĄCĄ SOBÓR TRYDENCKI (1544 R.)

20 listopada, czwartek
WSPOMNIENIE ŚW. RAFAŁA KALINOWSKIEGO, PREZBITERA
- ZAŁOŻONO PAPIESKI UNIWERSYTET ANTONIANUM W RZYMIE (1890 R.)
- BENEDYKT XVI POWOŁAŁ 24 NOWYCH KARDYNAŁÓW, W TYM ABP. WARSZAWSKIEGO KAZIMIERZA NYCZA (2010 R.)

21 listopada, piątek
WSPOMNIENIE OFIAROWANIA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY
- MARIA ANGELA TRUSZKOWSKA ZAŁOŻYŁA W WARSZAWIE ZGROMADZENIE ZAKONNE FELICJANEK (1855 R.)
- BENEDYKT MENNI, TOMASZ Z CORI I 10 MĘCZENNIKÓW HISZPAŃSKICH ZOSTALI KANONIZOWANI PRZEZ JANA PAWŁA II (1999 R.)

22 listopada, sobota
WSPOMNIENIE ŚW. CECYLII, DZIEWICY I MĘCZENNICY

24 listopada, niedziela
UROCZYSTOŚĆ JEZUSA CHRYSTUSA KRÓLA WSZECHŚWIATA
- W KATEDRZE PŁOCKIEJ UMIESZCZONO KOPIĘ ŚREDNIOWIECZNYCH DRZWI PŁOCKICH (1981 R.)

25 listopada, poniedziałek
WSPOMNIENIE ŚWIĘTYCH MĘCZENNIKÓW ANDRZEJA DUNG-LAC, PREZBITERA, I TOWARZYSZY
- PAPIEŻ KLEMENS X BEATYFIKOWAŁ MĘCZENNIKÓW Z GORKUM (1675 R.)

ŚW. MARCIN, GŁÓWNY PATRON PARAFII W STĘŻYCY

Wierni przybyli na doroczny odpust, aby przez wstawiennictwo św. Marcina prosić o łaski nie tylko dla ludzi, ale również ze względu na przypadające 11 listopada narodowe święto odzyskania niepodległości, również dla Ojczyzny



11 listopada wierni z okazji odpustu parafialnego licznie wypełnili stężycką świątynię, aby przez wstawiennictwo św. Marcina prosić o łaski dla siebie, parafii i całej Ojczyzny z racji Święta Niepodległości

Wierni mieli powód do podwójnej dumy i radości. Wspomnienie świętego Marcina zbiega się z rocznicą odzyskania przez Polskę niepodległości. W Stężycy obydwie uroczystości są ze sobą powiązane. Najpierw mieszkańcy spotkali się przy pomniku pamięci mieszkańców Ziemi Stężyckiej walczących i poległych o odzyskanie niepodległości, gdzie zostały złożone wiązanki kwiatów i zapalone znicze. Później przemaszerowali do kościoła parafialnego, gdzie została odprawiona Msza św. w intencji Ojczyzny.

- *Jest to dla nas powód do podwójnej dumy i radości* - podkreślił ks. prof. Dariusz Lipiec, wykładowca KUL, który przewodniczył sumie odpustowej ku czci św. Marcina. - *Powód do wdzięczności naszym przodkom, za ich wielkie dokonania. Za spuściznę, którą otrzymaliśmy i z której korzystamy. Jest to jednocześnie dla nas zobowiązanie, aby to dzieło, które otrzymaliśmy, by je nieustannie rozwijać i to dobro rozmnażać* - mówił podczas homilii ks. Lipiec. Kontynuując podkreślił, że uroczystości 11 listopada nie są tylko Zaduszkami Ojczyźnianymi i przypomnieniem wydarzeń, które miały miejsce w naszej historii, ale to przede wszystkim budowanie naszej tożsamości, świadomości tego kim jesteśmy i dokąd zmierzamy, kim chcemy być w przyszłości. - *Dlatego tak ważną rzeczą jest, abyśmy czcili pamiątki naszej historii* - zaznacza ks. profesor.

WZÓR ŻYCIA KAPŁAŃSKIEGO

W swojej homilii przywołał również postać świętego Marcina, który zapisał się na kartach Kościoła jako wrażliwy i gotowy do czynów miłości pasterz. Jest uznawany za wzór życia kapłańskiego. Jako pierwszy wyznawca - nie męczennik - zaczął odbierać cześć świętego. - *Potrafił zauważyć z wysokości swojego konia, swojego rycerskiego stanu i nobilitowanego pochodzenia człowieka prostego, biednego i potrzebującego. W naszych czasach nam również, potrzeba zobaczyć tych wszystkich, którzy na ten naród się składają* - podkreśla kaznodzieja.

Św. Marcin urodził się ok. 316 r. Początkowo był rzymskim żołnierzem. Wtedy żebrakowi proszącemu o jałmużnę oddał połowę swojego płaszcza. Porzucił karierę wojskową uważając, że wojowanie kłóci się z zasadami wiary. Przyjął chrzest i został misjonarzem. W 371 r. lud wybrał go biskupem Tours. Odbył wiele wypraw misyjnych. Zmarł 8 listopada 397 r. w Candes podczas podróży duszpasterskiej. Jego ciało sprowadzono do Tours i pochowano 11 listopada.

Zbigniew Jończyk



Nabożeństwu eucharystycznemu i uroczystościom odpustowym przewodniczył ks. Dariusz Lipiec, profesor KUL. W czasie homilii sporo miejsca poświęcił Ojczyźnie.



W uroczystościach patriotyczno-odpustowych nie mogło zabraknąć również pocztów sztandarowych jednostek OSP, związku łowieckiego, szkół z terenu gminy Stężyca oraz rycerzy Św. Jana Pawła II

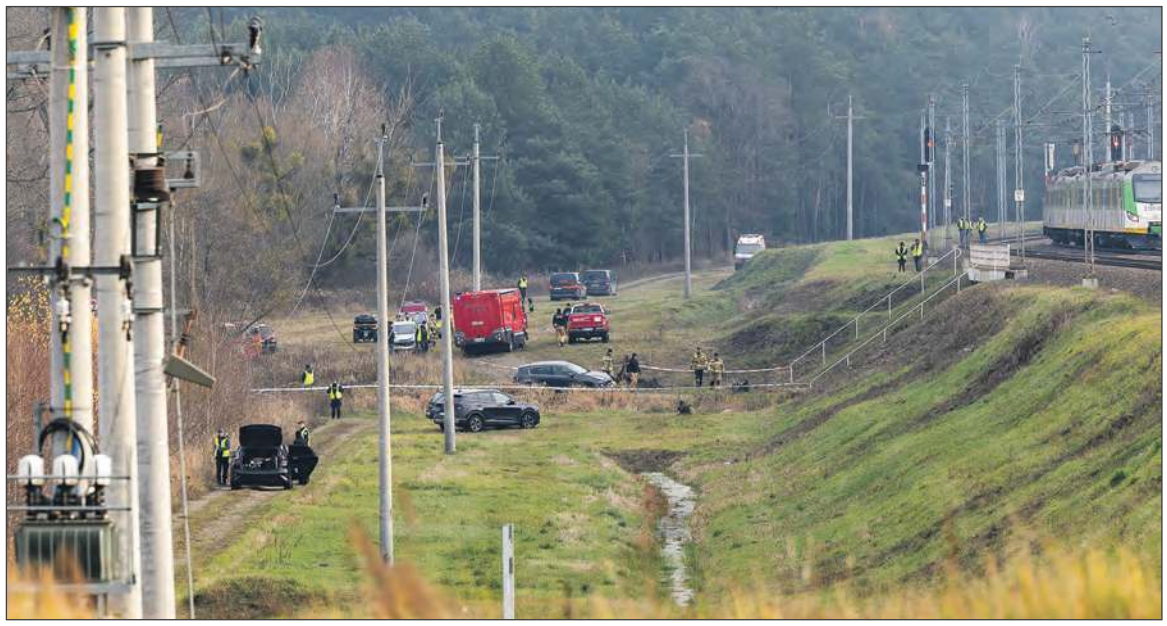


Zwieńczeniem sumy odpustowej było wystawienie Najświętszego Sakramentu, litania do św. Marcina, a po nich procesja eucharystyczna

eprasa.pl 116fd9f9f7

USZKODZONY TOR: TO BYŁA EKSPLOZJA!

W niedzielę rano maszynista pociągu jadącego w kierunku Dęblina zauważył poważne uszkodzenie torowiska w okolicach przystanku Mika. Choć na szczęście nikt nie odniósł obrażeń, całe zajście budzi wiele pytań, a wśród mieszkańców krążyły pogłoski o eksplozji, które znalazły swoje potwierdzenie w oświadczeniu premiera Donalda Tuska



W niedzielę, około godziny 7:39, maszynista pociągu relacji Warszawa Zachodnia - Dęblin zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze kolejowej w rejonie Życzyna, nieopodal stacji Mika. Na miejsce skierowano liczne służby, w tym ABW

Około godziny 7:39, maszynista pociągu relacji Warszawa Zachodnia - Dęblin zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze kolejowej w rejonie Życzyna, nieopodal stacji Mika. - *Wstępne oględziny wykazały uszkodzenie fragmentu torowiska, które spowodowało zatrzymanie pociągu. Dla zapewnienia bezpieczeństwa, ruch kolejowy w tym rejonie odbywa się po drugim torze* - informowała podkom. **Małgorzata Pychner**, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Garwolinie.

W chwili zdarzenia w pociągu znajdowało się dwóch pasażerów oraz kilku członków obsługi. Na szczęście nikomu nic się nie stało. Na miejsce natychmiast skierowano odpowiednie służby: policję, straż pożarną, zespoły techniczne zarządcy infrastruktury, ratowników medycznych, a nawet specjalistyczną grupę ratownictwa chemiczno-ekologicznego.

PREMIER POTWIERDZA AKT DYWERSJI

Niestety, potwierdziły się najgorsze przypuszczenia. W poniedziałek rano premier **Donald Tusk** oficjalnie poinformował o akcie dywersji. - *Niestety potwierdziły się najgorsze przypuszczenia. Na trasie Warszawa-Lublin (wieś Mika) doszło do aktu dywersji. Eksplozja ładunku wybuchowego zniszczyła tor kolejowy. Na miejscu pracują służby i prokuratura. Na tej samej trasie, bliżej Lublina, również stwierdzono uszkodzenie* - przekazał premier na platformie X. To oświadczenie rzuca nowe światło na całe zdarzenie i potwierdza wcześniejsze spekulacje. - *Wysadzenie toru kolejowego na trasie Warszawa-Lublin to bezprecedensowy akt dywersji wymierzony w bezpieczeństwo państwa polskiego i jego obywateli. Trwa śledztwo* - dodał Donald Tusk.

„LUDZIE MÓWIĄ, ŻE COŚ WYBUCHŁO"

Informacje o uszkodzonym torze szybko obiegły okolicę, wywołując falę spekulacji. - *Ludzie mówią, że coś wybuchło i nie ma kawałka toru* - przekazał nam Czytelnik Krzysztof, przesyłając zdjęcia z miejsca zdarzenia. Te pogłoski podsycał wpis na profilu Dyspozytury Trakcji w serwisie społecznościowym X, który sugeruje: Prawdopodobnie doszło do celowego uszkodzenia szyny poprzez detonację ładunku wybuchowego.

Mieszkańcy wspominają o dziwnym hałasie w nocy poprzedzającej zdarzenie. - *W sobotę około godz. 22 coś tak huknęło, że zatrzęsły się szyby w oknach* - opowiada jeden z obserwatorów niedzielnej akcji służb.



W poniedziałek rano na miejsce zdarzenia przybył premier Donald Tusk (fot. KPRM)

- *Późnym wieczorem, może około godziny 21, nie wiem dokładnie, bo nie patrzyłam na zegarek, było słychać silny huk. Do eksplozji doszło jeden raz, później już była cisza. Mąż wyszedł na zewnątrz, ale niczego niepokojącego nie zauważył. Dopiero rano wiadomo było o co chodzi, gdy pojawiły się służby i informacje w mediach ogólnopolskich* - opowiada **Anna Cienkowska**, sołtys Życzyna.

Policja potwierdza, że wpłynęło zgłoszenie o hałasie. - *Wczoraj [sobota] około godz. 22 mieliśmy zgłoszenie dotyczące hałasu od mieszkańców pobliskiej miejscowości. Policjanci sprawdzili te sygnały. Nie zostały one potwierdzone. W zgłoszeniu nie było mowy o rejonie torów* - zaznacza rzeczniczka garwolińskiej policji.

STAROSTA: „AKT DYWERSJI, AKT SABOTAŻU"

Bardziej stanowczo wypowiedziała się starosta powiatu garwolińskiego **Iwona Kurowska**. W rozmowie z TV Republika stwierdziła: „Według informacji, które otrzymałam dzisiaj, jest to akt dywersji, akt sabotażu. Wysadzony fragment torów. Na szczęście nikomu się nic nie stało. Pasażerowie zdołali być ewakuowani z tego pociągu i nikt nie odniósł żadnych obrażeń." Starosta potwierdziła również informację o eksplozji ładunku wybuchowego: „Taką informację dostałam - wybuch, eksplozja, podłożony ładunek".

Iwona Kurowska podkreśliła również strategiczne znaczenie uszkodzonej linii kolejowej: „Jest to rzeczywiście bardzo ważna linia (…) to jest linia, która prowadzi również na Ukrainę. No i oczywiście do stolicy naszego państwa, do Warszawy." Starosta zaznaczyła, że takie zdarzenie jest bezprecedensowe dla regionu: „Nigdy wcześniej takie wydarzenie nie miało miejsca na terenie naszego powiatu. Zresztą myślę, że nie tylko na terenie naszego powiatu, bo nie przypominam sobie w ostatnich latach, żeby w Polsce coś takiego się wydarzyło. Jest to po prostu pierwsza taka sytuacja."

Z dystansem do zdarzenia podchodzi wójt Trojanowa. - *W sprawie przyczyn, póki co nie udzielam jeszcze informacji* - oznajmia **Michał Jasek**. - *Na tym etapie jest jeszcze zbyt wcześnie. W przestrzeni publicznej mamy wiele niesprawdzonych informacji i spekulacji. Uważam, że najlepiej będzie poczekać na wyniki pracy służb* - dodaje. - *W dniu zdarzenia moja rola koncentrowała się m.in. na zabezpieczeniu posiłku dla służb, które prowadzą czynności wyjaśniające na miejscu. Są obecne od rana i mimo że dochodzi do wymiany funkcjonariuszy, muszą w tych chłodnych warunkach coś ciepłego zjeść. Poprosił mnie o to komendant Komendy Powiatowej Policji w Garwolinie za pośrednictwem posterunkowego policji w Trojanowie* - mówi wójt Jasek.

ur, mg, tk

eprasa.pl 116fd9f9f7

Twój Głos 46(1136) | 18 listopada 2025 | www.twojglos.pl

FELIETON

Moja pasja



Karol Gałkowski

Nauczyciel religii i psychoterapeuta, teolog. Autor bloga o terapii i rozwoju osobistym karolgalkowski.pl.

Gdybyś potrzebował wsparcia, napisz: karolgalkowski02@gmail.com

Jestem ojcem. I mówię to bez ogródek: to najtrudniejsza, najbardziej wyczerpująca rola, jakiej kiedykolwiek się podjąłem. A jednocześnie to najcudowniejsza przygoda, jaka spotkała mnie w życiu. Wymaga cierpliwości i uwagi. To właśnie ojcostwo jest moją największą dumą i źródłem czystej, głębokiej radości. Wiem, że za tą dumą kryje się zmęczenie po zarwanej nocy, setki pytań bez odpowiedzi i te ciche momenty, gdy marzymy o pięciu minutach w absolutnej ciszy.

Zacznijmy od tego, co łączy wszystkich ojców - od zmęczenia. Od tego nocnego szeptu w głowie: Czy ja to w ogóle dobrze robię? Czy jestem wystarczająco cierpliwy, wystarczająco zaradny, wystarczająco... obecny? To jest nasze, powszechne doświadczenie.

Przez lata wmawiano nam, że bycie ojcem to funkcja, rola do odegrania: twardy dostawca, niezniszczalny autorytet. Ale kiedy dziś patrzę na Was, Ojców - w parkach, przy szkolnych bramach - widzę coś zupełnie innego. Widzę mężczyzn, którzy czują. Mężczyzn, którzy na nowo uczą się łączyć wrażliwość z zaangażowaniem i siłą.

Wiem, jak paraliżujące bywa to ciągłe szarpanie się ze sprzecznymi oczekiwaniami, jak trudny jest brak wzorców. Ojcostwo często musimy wymyślać na nowo - w biegu.

Właśnie dlatego potrzebujemy wsparcia. Uczono nas bycia „samotnym wilkiem", ale w ojcostwie potrzebujemy siebie nawzajem. Porozmawiaj. Zapytaj. Buduj swoją ojcowską wioskę. Szukanie pomocy nie jest porażką. To dowód odpowiedzialności i największej dbałości o tych, których kochasz.

Chciałbym, żebyśmy zaufali sobie w jednej kwestii: Nie musimy być ojcami idealnymi. Ojcostwo to relacja. To życie, w którym zdarzają się błędy, zdarzają się krzyki, zdarzają się trudne dni. Zdarza się bezsilność.

To, co nas ratuje, to nie pogoń za perfekcją, ale nasza autentyczność. Kiedy ostatnio powiedziałeś dziecku: „Nie wiem, jak to naprawić, ale spróbujmy razem"? Albo: „Przepraszam. Byłem zmęczony i krzyknąłem"? W ten sposób uczymy dzieci kluczowej lekcji: dorosły może się potknąć, ale ma odwagę się podnieść i przeprosić. To jest bezcenne. O wiele cenniejsze niż udawanie bezbłędności.

Co ratuje mnie w najtrudniejszych, najbardziej pracowitych tygodniach? Nie wielkie wyjazdy, ale te małe, codzienne kotwice. Te pięć minut gapienia się w okno, gdy wracam z pracy. Krótka chwila z własną pasją lub ulubioną książką. Nie musimy planować wielkich rzeczy. Musimy chronić te małe momenty, bo to one kodują w sercach naszych dzieci: „Jesteś ważny. Mam dla ciebie czas."

Twoja prawdziwa siła nie leży w stanie konta ani w autorytecie budowanym siłą. Leży w Twoim spokoju.

Pamiętajmy: aby dawać, musimy mieć z czego. Relacja z dzieckiem zaczyna się od relacji z samym sobą. Jeśli jesteś w ciągłym trybie walki i wyczerpania, łatwo o wybuch. Dajmy sobie prawo do własnych pięciu minut ciszy. Opieka nad sobą to nie jest egoizm - to jest inwestycja w nasze ojcostwo. Kiedy wracasz spokojniejszy, dajesz dziecku stabilniejszego Tatę.

Więc, kochani Ojcowie, chcę Wam dodać odwagi: Jesteście wystarczający! To, że się staracie, szukacie i czujecie wątpliwości - to jest największy dowód Waszej miłości, a jednocześnie Waszej siły!

Nie musisz być ani mocarzem, ani guru. Bądź po prostu swojemu dziecku Tatą. Czasem zmęczonym, czasem radosnym, ale zawsze, na tyle, na ile to możliwe... obecnym. Prawdziwym.

REKLAMA

ukwaś sam



JOGURT
sprzyjający odchudzaniu

zawiera szczep Lactobacillus gasseri
znany jako "probiotyk fitnesss"

zrób jogurt bez cukru, konserwantów i GMO

Więcej informacji
www.jogurt-domowy.pl

Kupisz w Internecie, ponad 300 sklepach stacjonarnych lub pod tel. 600-58-99-79

mdk DĘBLIN
Burmistrz Miasta Dęblin
i Miejski Dom Kultury w Dęblinie
zapraszają na Koncerty
Miasto Dęblin

„Mojemu Miastu i Ojczyźnie"
z okazji 71 urodzin Miasta Dęblin
i 107. Rocznicy Odzyskania Niepodległości przez Polskę
22 listopada 2025 r.






17:00 Sala balowa Pałacu Jabłonowskich w Dęblinie wstęp wolny
- Występy solistów oraz zespołów wokalnych i tanecznych z Miejskiego Domu Kultury w Dęblinie
- Występy dzieci i młodzieży ze szkół i przedszkoli

19:00 Restauracja Piekiełko wstęp wolny do kapelusza
„Blues & Rock dla Niepodległości":
- Red. Chirowski & Pan Wydro
- Duet ReWo Love
- OMEN ReAnimacje
- Aukcje charytatywne dla Mai Kołodziej

prowadzący festiwal: Sławomir Kielich
prowadzący licytacje dla Mai: Marcin Mizera

Sponsorzy i partnerzy: Piekiełko, AnMar, Kreator, Figaro, Dagoga, Radgraf, MALER, MRÓWKA, serwis opon & myjnia ręczna Dariusz Janiszek, Stacja Diagnostyczna Włodzimierz Lesisz

Patronat medialny: Tygodnik Głos, Dęblin 100, wspólnota ryckiego

Współpraca: LAW Lotnicza Akademia Wojskowa, Festiwal Blues nad Wisłą w Tarnogrodzie

eprasa.pl 116fd9f9f7

MECENAS OŚKO MÓWI, JAK JEST

Kiedy praca gryzie - o wypadkach, o których nikt nie chce myśleć



Mecenas Tomasz Ośko

Radca prawny, absolwent studiów prawniczych oraz studiów MBA. Certyfikowany Audytor Wiodący ISO 27001. Prowadzi własną kancelarię w Garwolinie przy ulicy Senatorskiej 6, tel. 501 011 773. Specjalizuje się w prawie cywilnym i gospodarczym, umowach, negocjacjach, zarządzaniem i zamówieniami publicznymi

Są tematy, które większość ludzi odkłada na bok w przekonaniu, że „ich to nie dotyczy". Wypadek przy pracy należy dokładnie do tej kategorii. Dopóki coś się nie wydarzy, nikt nie analizuje, czym on właściwie jest, jakie niesie konsekwencje i czy w ogóle można liczyć na jakiekolwiek świadczenia. A potem nagle przychodzi życie - i stawia pytania, na które trzeba odpowiedzieć od razu.

Wbrew obiegowym opiniom, wypadek przy pracy to nie tylko spektakularne sytuacje z hal fabrycznych, gdzie spadają palety, a iskry lecą jak w filmach akcji. Definicja jest prosta, ale zaskakująco szeroka: to nagłe zdarzenie, spowodowane czynnikiem zewnętrznym, które prowadzi do urazu albo śmierci i ma związek z wykonywaną pracą. Brzmi jak opis z kodeksu - i tak jest - ale wystarczy spojrzeć na to bardziej ludzko, by zobaczyć, że kryje się tam znacznie więcej.

„Nagłe" to wcale nie musi oznaczać spektakularne. Chwila. Jeden krok źle postawiony. Jeden zimny podmuch na schodach. Jedna sekunda nieuwagi. To, co dla prawnika jest nagłe, dla pracownika bywa kompletnym zaskoczeniem, które przewraca jego codzienność do góry nogami. Nikt nie planuje skręcenia kostki podczas schylania się po segregator. A jednak takie sytuacje są kwalifikowane jako wypadki przy pracy.

„Przyczyna zewnętrzna" to kolejne pojęcie, które brzmi, jakby ktoś je wymyślił przy stoliku pełnym akt. W praktyce chodzi o wszystko, co nie wynika wyłącznie z organizmu poszkodowanego - poślizgnięcie, potknięcie, przeciążenie, źle ułożony kabel, mokra podłoga, nieuważny kontrahent, a nawet... drzwi, które ktoś nagle otworzył prosto na czyjąś głowę. Życie.

Najciekawszy (i najbardziej sporny) jest związek z pracą. Bo o ile klasyczna umowa o pracę większości ludzi kojarzy się z biurem, halą produkcyjną albo magazynem, o tyle współczesny rynek już dawno wykracza poza te obrazki. Mamy pracę zdalną, hybrydową, samozatrudnionych programistów na kontraktach B2B, kurierów na zleceniach, grafików-freelancerów pracujących z balkonu. I tu pojawia się pytanie: czy oni mogą mieć wypadek przy pracy?

Odpowiedź jest zaskakująco często twierdząca. Jeśli zdarzenie pozostaje w związku z wykonywaniem zlecenia, świadczeniem usług albo realizacją kontraktu - nie ma znaczenia, jak nazwiemy umowę. Liczy się faktyczny charakter pracy. To dlatego kurier, który przewrócił się na schodach u klienta, grafik, który spadł z drabiny przy dokumentowaniu projektu, czy programista, który podczas delegacji potknął się z laptopem - wszyscy mogą, w określonych warunkach, dochodzić swoich praw.

W praktyce najwięcej emocji budzą sytuacje pozornie błahe: ktoś potknął się o próg wychodząc „na chwilę" po dokumenty, inny skaleczył się nożem otwierając dostawę, jeszcze inny zatruł się obiadem w stołówce podczas przerwy. Czy to wciąż jest związek z pracą? Paradoksalnie - często tak. Prawnicy i komisje powypadkowe dobrze wiedzą, że granica między „prywatne" a „służbowe" bywa cienka jak bibułka.

Dlatego warto mieć świadomość, że wypadki przy pracy nie są domeną wielkich przedsiębiorstw ani branż wysokiego ryzyka. Dotyczą zwykłych ludzi, zwykłych dni i zwykłych czynności. Jednego niefortunnego kroku lub decyzji, która w momencie wydawała się błaha.

I może właśnie dlatego tak ważne jest, by wiedzieć, czym ten wypadek właściwie jest: nie po to, żeby żyć w lęku, ale żeby - jeśli kiedyś przyjdzie taka chwila - wiedzieć, że człowiek ma swoje prawa, niezależnie od tego, czy pracuje „na etacie", czy na „zleceniu", czy prowadzi własną działalność. Bo praca zmienia się szybciej niż przepisy, ale człowiek wciąż pozostaje w centrum.

O ZDROWIU

O kolejności jedzenia



Leszek Marek Krześniak

Specjalista chorób wewnętrznych, absolwent Akademii Medycznej w Warszawie. Od ponad 30 lat prowadzi własny gabinet lekarski

Kto podróżował na wschód, często dziwił się, że przed obiadem najpierw podawano sałatkę. Większość turystów z Polski zostawiała sobie taką sałatkę do drugiego dania, do którego zwykle sałatki wcale nie podawano lub tylko w niewielkiej ilości.

Okazuje się, że rozpoczynanie posiłku od spożycia właśnie sałatki z warzyw ma istotny wpływ na zdrowie. Zjedzenie takiej sałatki sprawia, że szybciej osiągamy poczucie sytości, dzięki czemu nie było konieczności nadmiernego objadania się. Ta obserwacja jest cenna dla osób odchudzających się oraz dla mających napady głodu.

Szczególnie kolejność spożywanych potraw ma znaczenie dla osób cierpiących na cukrzycę. Potwierdziły to badania wykonane przy pomocy mierników ciągłego monitorowania glikemii, które wykonują pomiary co 5 minut przez całą dobę w ciągu 14-15 dni. Osoby z cukrzycą, zwłaszcza w początkowym okresie choroby, mają często wysokie skoki stężenia cukru we krwi po spożyciu pokarmu zawierającego węglowodany (cukry proste), a potem bardzo znaczne spadki glukozy we krwi. Spadkom tym towarzyszy konieczność szybkiego zjedzenia kolejnego słodkiego posiłku. Po kolejnych 3-4 godzinach to uczucie głodu nawraca, a osoby takie chętnie sięgają po batoniki, cukierki i tym podobne.

Jeśli takie osoby najpierw zjedzą na przykład zwykłą sałatę lub sałatkę warzywną, nie mają wysokich skoków cukru we krwi, ani późniejszych spadków.

Warzywa i sałaty zawierają dużo błonnika, który również jest węglowodanem, ale ludzie go nie trawią. Dopiero w jelicie grubym zajmują się nim bakterie. Błonnik ten jest środkiem odtruwającym przewód pokarmowy i przeciwdziała zaparciom.

Jeśli natomiast jako pierwsze spożyjemy potrawy zawierające cukry proste, takie jak cukier, glukoza, fruktoza (owoce, ciastka, słodycze, soki owocowe, słodzone tzw. napoje energetyzujące, słodkie mleko), to kiedy tylko przedostaną się z żołądka do jelita cienkiego, są bardzo szybko wchłaniane do krwi i powodują skok stężenia glukozy we krwi.

Dlatego w profilaktyce rozwoju cukrzycy i otyłości powinno zalecać się taką kolejność spożywania kolejnych potraw, aby najpierw były warzywa (np. brokuły, kapusty, zwłaszcza kiszone, ogórki, sałaty itp.). Błonnik w nich zawarty opóźnia opróżnianie się żołądka, zmniejsza działanie enzymu o nazwie alfa-amylaza, który rozkłada skrobię na glukozę. Błonnik ten zmniejsza także szybkość wchłaniania glukozy do krwi. Badania ciągłego pomiaru glukozy potwierdzają, że krzywe stężenia glukozy we krwi ulegają spłaszczeniu.

Innym sposobem zmniejszenia ładunku cukrów w pokarmach jest spożywanie jogurtów i kefirów, w których bakterie fermentacji mlekowej przetwarzają cukier mlekowy (laktozę) w kwas mlekowy i niewielkie ilości alkoholu. Oczywiście mówię tu o jogurtach, które sami wyhodujemy w warunkach domowych z wykorzystaniem probiotycznych starterów bakteryjnych, tzw. zakwasek.

www.drkrzesniak.pl

eprasa.pl 116fd9f9f7

Twój Głos 46 | 18 listopada 2025 | www.twojglos.pl | eGarwolin.pl

Powrót pamięci o bohaterze niepodległości

Umieszczony w gablocie na zawsze będzie przypominał o bohaterstwie i poświęceniu mieszkańca Starej Dąbi. Do kościoła parafialnego w Rykach trafił Krzyż Niepodległości po peowiaku Antonim Żaczku



Przez krótki czas rentę po poległym za Ojczyznę mężu pobierała żona Antoniego Żaczka - Rozalia z domu Ryszkowska. Niestety zdjęcie Antoniego w rodzinnym archiwum nie zachowało się (fot. Anna Markiewicz)



O przekazaniu cennej pamiątki po Antonim Żaczku do kościoła w Rykach zdecydowała jego najbliższa rodzina

Tegoroczne obchody narodowego Święta Niepodległości miały charakter szczególny. W niedzielę, 9 listopada, doszło do przekazania prezydenckiego odznaczenia. Zostało ono przyznane pośmiertnie członkowi Polskiej Organizacji Wojskowej w Rykach, który poległ tuż przed dniem odzyskania niepodległości podczas rozbrajania Niemców przed pałacem Marchwickich.

POZOSTAŁO PIĘCIORO DZIECI

Krzyż przez lata pozostawał w domu jednej z wnuczek bohatera Agnieszki Nowak. Dopiero zainteresowanie prawnuczki Anny Markiewicz, zaowocowało powrotem pamięci o peowiaku. - *Gdy zaczęłam badać historię pradziadka, natrafiłam na zapiski jego wnuczki Krystyny Bożek. To skłoniło mnie do głębszego poznania jego losów* - zauważyła pani Anna. Z notatek dowiedziała się, że Antoni był człowiekiem wykształconym, znającym wartość nauki i marzącym o dobrym wykształceniu dla swoich dzieci. - *Niestety tragiczna śmierć pokrzyżowała te plany* - przyznała prawnuczka.

Historia Krzyża Niepodległości sięga lat trzydziestych. W 1937 roku, za sprawą ryckich aptekarzy, rodziny Heinrichów i pomocy zaprzyjaźnionego z nimi ministra spraw zagranicznych Józefa Becka, udało się wszcząć procedurę odznaczeniową. Przyznanie Krzyża było warunkiem, by żona Antoniego - Rozalia mogła otrzymać tzw. zaopatrzenie wdowie po uczestniku walk o niepodległość. - *W prośbie skierowanej przez Rozalię do ministra spraw wojskowych z 29 października 1937 roku można przeczytać wzruszające słowa: „Nadmieniam, że będąc wiejską kobietą, nie doceniałam znaczenia posiadania Krzyża Niepodległości po mężu. Nie czyniłam w tym kierunku żadnych starań, będąc zakłopotaną troską i potrzebami codziennego życia dla siebie i pozostałych pięciorga dzieci”* - przypomniała A. Markiewicz.

ZADANIE DO WYPEŁNIENIA

Krzyż Antoniemu Żaczkowi został nadany 27 czerwca 1938 roku przez prezydenta RP Ignacego Mościckiego. - *W 1939 roku prababci przyznano rentę w wysokości 38 zł z wyrównaniem od lutego. Wiem, że za tę sumę prababcia kupiła w mieście tarę do prania, nowe garnki do kuchni, a dla wnucząt cukierki, które w tamtych latach były wielkim rarytasem. Świadczyć o tym mogło choćby to, że moja mama Krystyna, kilkadziesiąt lat później, kiedy opowiadała mi historię moich pradziadków, zapamiętała właśnie ten fakt. Niestety, tę rentę babcia pobierała tylko przez trzy miesiące do wybuchu wojny. Po jej zakończeniu, władze komunistycznie nigdy nie przywróciły Rozalii tego świadczenia* - zaznaczyła prawnuczka peowiaka.

Przekazanie Krzyża Niepodległości miało miejsce po południowej Mszy. W imieniu rodziny aktu dokonała prawnuczka Marta Bożek i wnuczek Ryszard Zaczek - *Niech ten Krzyż przypomina każdemu, a zwłaszcza młodemu pokoleniu, że wolność nie jest nam dana raz na zawsze, ale jest to zadanie do wypełniania. Niech odwieczna prawda, że dopóki nas ktoś pamięta, wciąż żyjemy, będzie ważnym przesłaniem tej uroczystości* - zauważyła prawnuczka bohatera Anna Markiewicz.

„MAMY O KIM PAMIĘTAĆ”

Umieszczony na specjalnie przygotowanym podkładzie Krzyż z adnotacją, że jest ofiarowany Matce Bożej, trafił na ręce proboszcza parafii ks. kan. Stanisława Chodźki. Jeszcze tego samego dnia został umieszczony jako wotum przy ołtarzu św. Jakuba. Ksiądz proboszcz wyraził wdzięczność rodzinie Antoniego Żaczka za patriotyczną postawę. - *Mamy o kim pamiętać. Mamy wzór, w oparciu o który możemy się uczyć. Dzisiaj postawa miłości Ojczyzny jest bardzo potrzebna. Niech ta uroczystość będzie okazją do przemyśleń, jak możemy w obecnych warunkach służyć naszej małej ojczyźnie* - zaakcentował ks. Chodźko. Podziękowania złożył również obecny podczas przekazania Krzyża, burmistrz. - *To odznaczenie mogłoby nadal przebywać w jednym z domów rodzinnych. Ale państwo zadecydowaliście, że przekażecie Krzyż jako wotum dla naszego kościoła. Niech on przypomina o bohaterach tamtych dni, którzy walczyli za wolną Polskę. Niech przypomina o tym, co oznacza niepodległość* - mówił Jarosław Żaczek.



Krzyż Niepodległości Antoniego Żaczka, w specjalnej oprawie, został umieszczony w gablocie w ołtarzu bocznym ryckiego kościoła (fot. Towarzystwo Przyjaciół Ryk)

POGRZEB GODNY BOHATERA

Tragiczne losy Antoniego Żaczka, mieszkańca Starej Dąbi (gmina Ryki) rozegrały się w listopadzie 1918 roku. Rycka komenda POW otrzymała wówczas rozkaz przystąpienia do rozbrojenia okupanta. W Rykach stacjonowała wtedy niemiecka kompania piechoty, wchodząca w skład batalionu strzegącego Dęblin. - *Ta kompania była rozlokowana w różnych miejscach: pałacu, domach prywatnych przy ul. Warszawskiej i u gospodarzy Jarmołów* - precyzuje Hanna Witek, prezes Towarzystwa Przyjaciół Ryk.

Akcję rozbrajania Niemców rozpoczęto 10 listopada o godzinie 17 na umówiony sygnał. Niemcy stacjonujący przy ul. Warszawskiej i na Jarmołówce zaskoczeni, poddali się bez walki. Nie padł nawet jeden strzał. Pojmanych jeńców pozostawiono pod strażą, a pozostali żołnierze ze zdobytą bronią i amunicją udali się w kierunku pałacu. Tu wywiązała się walka, w wyniku której pałac został zdobyty, a broniący go Niemcy rozbrojeni i pojmani. Na pomoc Niemcom wyruszył oddział z Garwolina, ale z niewiadomych przyczyn zawrócił.

Tomasz Kępka

eprasa.pl 116fd9f9f7

Rusznikarz 1. PSK rozstrzelany przez UB

St. wach. Kazimierz Wojciechowski za konspiracyjną działalność zapłacił najwyższą cenę - został rozstrzelany przez komunistyczne władze w 1945 roku



Dawny Powiat Garwolin i okolice

St. wach. Kazimierz Wojciechowski 15 marca 1991 r. został uniewinniony i zrehabilitowany jako ofiara zbrodni stalinowskich

St. wach. Kazimierz Wojciechowski ps. „Korba", „Spust", „Lufka" urodził się 31 lipca 1900 r. w Chwalborzycach pow. Turek. W wieku 12 lat rozpoczął praktykę ślusarską w Zakładach Mechanicznych Ostrowskiego w Kole, którą zakończył w 1914 r., w chwili wybuchu I Wojny Światowej. W 1915 r. został przymusowo skierowany do budowy kolei wąskotorowej Włocławek - Sępolno - Koło.

25 stycznia 1920 roku został powołany do czynnej służby wojskowej w 1. Pułku Strzelców Wileńskich. 25 października 1920 r. został przeniesiony do 78. pp w Baranowiczach. Po zakończeniu działań wojennych, 1 kwietnia 1922 r. został skierowany do Centralnej Szkoły Zbrojmistrzów w Warszawie, którą ukończył 31 marca 1923 r. i otrzymał tytuł majstra wojskowego o spec. rusznikarz oraz stopień plutonowego.

1 kwietnia 1923 r. otrzymał przydział do 1. PSK w Garwolinie, gdzie 17 kwietnia 1923 r. objął stanowisko rusznikarza pułku. 26 października 1926 r. awansował na wachmistrza, a 1 kwietnia 1938 r. na st. wachmistrza.

Poza pracą w rusznikarni wykonywał różnego rodzaju pamiątki: podkówki z napisem 1. PSK, bransoletki z elementami strzemiączek i wędzidełek, proporczyki, żetony itp. z okazji Święta Pułku, biegu św. Huberta czy zawodów sportowych.

W kampanii wrześniowej walczył z 1. PSK w składzie Warszawskiej Brygady Pancerno - Motorowej biorąc czynny udział, w walkach w obronie przepraw na Wiśle po ostatnią bitwę pod Tomaszowem Lubelskim. Po zakończeniu walk i uniknięciu niewoli powrócił do Garwolina.

W połowie października 1939 r. powołał wraz z kolegami podoficerami grupę konspiracyjną byłych żołnierzy 1. PSK. W latach 1939 - 44 w strukturach SPZ/ZWZ/AK odpowiadał za referat uzbrojenia. Konserwował i naprawiał uszkodzoną broń zebraną na pobojowiskach września. W tym czasie wielokrotnie prowadził szkolenia z zakresu budowy broni, posługiwania się nią, konserwacji itp. We wrześniu 1940 r. otworzył legalny Warsztat Mechaniczno - Galwaniczno - Techniczny przy ul. Polnej, świadczący usługi w zakresie napraw różnego sprzętu mechanicznego, rowerów czy maszyn do szycia niejednokrotnie dla krawców żydowskich. W warsztacie na potrzeby AK wykonywano „lewe" kolczyki do znakowania krów i trzody chlewnej oraz metalowe stemple w kształcie litery „H" do znakowania koni oraz butelki zapalające i granaty R-42 tzw. „Sidolówki". Do pracy w warsztacie zaangażował całą rodzinę: żonę Franciszkę, syna Jerzego oraz córki Zofię i Ewę.

Pod koniec 1943 r. zagrożony aresztowaniem wyjechał do Warszawy, gdzie mieszkał i działał w konspiracji pod nazwiskiem „Jan Sowiński". Pracował w wytwórni materiałów wybuchowych „Farbiarnia" przy ul. Krochmalnej i w warsztatach przy Hali Mirowskiej. Do wybuchu Powstania Warszawskiego prowadził szkolenia z zakresu rusznikarstwa oraz pełnił funkcję oficera materiałowego IV Rejonu AK. Walczył w Powstaniu Warszawskim do połowy września 1944 r., a następnie szczęśliwie powrócił do Garwolina.

Na skutek denuncjacji wczesnym rankiem 22 stycznia 1945 r. został aresztowany przez funkcjonariuszy PUBP pod zarzutem gromadzenia broni, materiałów wybuchowych i przynależności do AK. Po krótkim śledztwie w dniu 19 lutego 1945 r. został skazany przez Wojskowy Sąd Garnizonowy w Warszawie na karę śmierci i rozstrzelany 27 lutego 1945 r. Miejsce pochówku jest nieznane.

Wraz z nim zostały aresztowane jego dzieci: Jerzy (20 lat) i Zofia (19 lat), które otrzymały odpowiednio wyroki: 8 i 3 lata więzienia. Po amnestii w lipcu 1945 r. zostali zwolnieni. Tego samego dnia po południu została również aresztowana najmłodsza córka, 15-letnia Ewa (zwolniona po sześciu tygodniach).

W wyniku rewizji wniesionej przez ministra sprawiedliwości wyrokiem Izby Wojskowej Sądu Najwyższego z dnia 15 marca 1991 r. został uniewinniony i zrehabilitowany jako ofiara zbrodni stalinowskich.

Dawny Powiat Garwolin i okolice

10. rocznica Cudu nad Wisłą



Dawny Powiat Garwolin i okolice

Górzno 11 listopada 1930 r. Aleja 11 Listopada w rocznicę 10-lecia „Cudu Nad Wisłą" i odzyskania niepodległości. Przy kamieniu z lewej strony proboszcz par. Górzno ks. Henryk Przesmycki, z prawej strony najprawdopodobniej wójt gminy Górzno Bartłomiej Trzpil z Wólki Ostrożeńskiej. W tle widoczna kapliczka „Pod twoją obronę" przy dzisiejszym Urzędzie Gminy w Górznie. Z lewej strony widoczny budynek szkoły powszechnej, który spłonął w 1939 r. (fot. Archiwum Muzeum Regionalnego w Górznie)

Krzyż Zasługi dla st. wach. Kazimierza Wojciechowskiego



Dawny Powiat Garwolin i okolice

Fotografia została wykonana podczas Święta Niepodległości 11 listopada 1934 r. przed kościołem w Garwolinie. Dowódca 1. Pułku Strzelców Konnych płk. Adam Zakrzewski i starosta powiatu garwolińskiego Włodzimierz Kałuba dekorują st. wach. Kazimierza Wojciechowskiego brązowym Krzyżem Zasługi za zasługi na polu akcji przeciwpowodziowej w 1934 r. (fot. st. wachm. Henryk Andrzejkowicz/zbiory Krzysztofa Kota)

eprasa.pl 116fd9f9f7

Twój Głos 46(1136) | 18 listopada 2025 | www.twojglos.pl

NasTroje w Literaturze

Listopadowe zamyślenie, czyli „Monolog na trzy”



Andrzej Szałas

Tryptyk „Monolog na trzy” to tomik poezji, który przez cały czas jest przy mnie blisko. Gdy po raz pierwszy poznawałem zawarte w nim teksty czytałem je z ogromnym namaszczeniem. Wiersz po wierszu. Nie chciałem uronić z nich żadnych ważnych informacji zawartych w przekazanych mi tekstach.

Listopad skłania nas do zadumy nad życiem najbliższych, którzy już od nas odeszli. We wstępie do tryptyku mieszkająca w Wildze Poetka wyznaje, iż jest on poświęcony w całości zmarłemu Mężowi - Zbigniewowi, z którym przeżyła prawie czterdzieści lat. Znajdziemy tam równie ważne informacje związane z historią powstania tego tomiku: „umieściłam tu wiersze białe, wolne od rymu, wolne od rytmu, jednak najmocniej osadzone w mojej głowie. Nie uwolniłam się od realiów. Słowa same spływały mi do tekstów. Powstawały w różnym czasie, w różnych okolicznościach. (…) To przecież Ty, Zbyniu, przekazałeś mi, że powinnam je wydać. Ciągle czuwasz nade mną. I niech tak będzie”.

CAŁA EGZYSTENCJA JEST PEŁNA RADOŚCI

Pierwsza część tomiku „Monolog na trzy” to poetycki pean na cześć przyrody, która zachwyca swoim pięknem. Oto w wierszu „Jeszcze…” doświadczamy zmiany perspektywy, w której zupełnie inaczej możemy postrzegać otaczający nas świat:

borówek ślimaki nie jedzą
odbijają się w ich oczach
zalotnie
woskowa czerwień
uwodzi promienie słońca
(...)
liczę coraz krótsze dni
las się powtarza
patrzę i czekam
z nadzieją na jeszcze

Jednak przy całej postawie afirmacji natury, już w pierwszym wierszu otwierającym tryptyk „Ten Księżyc”, zaskakuje nas przeczucie nieuchronnej zmiany, w którą powoli wprowadza nas Poetka. Obrazy spóźnionych pociągów, pustych dworców i bezsennych nocy przywołują w naszej wyobraźni przestrzeń oczekiwania na coś nieuchronnego i bardzo trudnego:

ta noc przyniesie odmianę
sen spóźnił się na ostatni pociąg
biegnie po pustym peronie
czas goni

wiatr i marzenie zasypiają
ze mną na cudzej poduszce
a wędrujące po ścianie cienie
szukają się w poświacie

To przeczucie zmiany obecne jest również w wierszu „Sztorm”, w którym to nadchodzący żywioł nabiera symbolicznego znaczenia. To czas trudnego zmagania się z samym sobą oraz z zewnętrznymi okolicznościami, których nie potrafimy zmienić:

ja i senne mewy
ustawiamy się pod wiatr
trzeba nam pokłonić się
żywiołowi
nisko by iść
gdy sztorm przyjdzie

JESTEM DALEKO

Druga część tryptyku poświęcona jest w całości Mężowi Poetki oraz niezwykle głębokiemu uczuciu miłości, którym darzą się małżonkowie. Taką intencję twórczą zapowiada motto wprowadzające do tej części autorstwa Khalila Gibrana - „Miłość jest jedynym kwiatem, który rośnie i rozwija się niezależnie od pór roku”. Już pierwszy wiersz tej części cyklu, „Granica”, mówi o bliskiej relacji, która łączy dwie osoby:

mówisz że inspiruję cię do
wierszy pisania
a ja chciałam tylko ci



świt pokazać
słońce przenikające
mgłę na horyzoncie

mówisz że inspiruję cię do
dzikiej radości
gdy jak dzieci
baraszkujemy w trawie
i w srebrnego jeziora wodzie
za naszym oknem

Jakże poruszający w tym kontekście jest fragment tekstu „Radość”, który z jednej strony uzmysławia nam fakt ogromnej czułości i bliskości, jakie mogą sobie dawać najbliższe osoby, a z drugiej strony zapowiada już teraz nieuchronny chłód rozstania:

gładzisz moją twarz
szczęśliwy
widzę jak zadrgały ci kąciki ust
w uśmiechu i radości
że jesteśmy

jak będzie wyglądało
nasze pożegnanie które
nieuchronnie nadchodzi
z każdą minutą
wspólnego czasu

Zaś w wierszu „Teraz” odnajdujemy przepiękny obraz wspólnie spędzanych chwil oraz czasu, który stanowi dla najbliższych osób przestrzeń intymności i przestrzeń spotkania:

patrzymy na morze
wypatrując żaglowca
który regularnie płynie
w południe
ze wschodu na zachód
jak słońce

Rozstanie jest niezwykle trudne. W metaforyczny sposób przywodzi na myśl chwilowy wyjazd lub podróż, o której nikt nie wyobraża sobie mówić w kategoriach „na zawsze”. Mówi o tym wiersz „W półśnie”:

nie jedź daleko
wielki świat dzisiaj mały
ja nie zdołam zamknąć ci świata
w dłoniach miłością ogrzanych
niech czas nie zabiera mi ciebie
choć zostawiłeś na szybie krótki list
że wrócisz

Postać ukochanego Męża pojawia się również w dramatycznym wierszu „Szukam”. Każda drobna informacja związana ze sposobem bycia ukochanego rodzi chęć drobiazgowych poszukiwań:

gdy odchodziłeś padał śnieg
szukam
twoich śladów
może byłeś gdzieś blisko
(...)
znajdę ślady i obrazy
w zapamiętaniu
nie ulecą nie znikną
w szarości dni i bezsennych nocy

Przeświadczenie o tym, że nieustanny kontakt, pomimo odejścia, nadal istnieje, odnajdujemy w wierszu „Przesyłka”. Tak głębokiej relacji nie może zburzyć nawet śmierć:

zimą pewnie prześlesz mi światło
rozszczepione
w diamentowym okruchu lodu
marzę niech tak będzie

Najbardziej poruszający w tej części tomiku jest wiersz „Jak rzeka”. Podmiotem lirycznym tego utworu jest osoba, która odeszła. Oto jak głębokie są teraz jej słowa:

jestem daleko
tylko myślą możesz mnie chwycić
jestem szeroką rzeką
na falach tęsknoty nie mogę tu wrócić
(...)
jestem daleko
za granicą światła nieba i ziemi
jestem milczeniem i ciszą
łzą słodką ci wrócę
z przestrzeni

NADZIEJA PODA RĘKĘ

Trzecią część cyklu otwiera myśl Alberta Einsteina - „Życie jest jak jazda na rowerze. Żeby utrzymać równowagę, musisz być w ciągłym ruchu.” Ta część „Monologu na trzy” jest zapisem okresu emocjonalnego ukojenia oraz czasem ponownego wejścia w życie. Nawet bardzo proste sprawy naszej egzystencji uzyskują tu zupełnie inny wymiar. Oto w wierszu „Szafa” czytamy:

czajnik gwiżdże
wzywa do filiżanki czarnej kawy
piję ją przewieszając sukienki
w mojej szafie

Zaś w tekście „Huśtawka”, po przeżyciu tak wielu bolesnych doświadczeń, nadal zawierzamy nas samych nadziei, która jest jedynym ratunkiem w tak trudnych doświadczeniach związanych z odejściem najbliższej osoby:

gdy fantazyjne korony
z głowy spadną
nadzieja poda rękę
wyniesie na powierzchnię

Życie po stracie jawi się nam jako czas ponownego wejścia we wszystkie dobre i trudne realia naszego otoczenia. Czasami tak jak w wierszu „Adres” trzeba zupełnie zamknąć za sobą przeszłość:

smutek wczorajszy
zamknę w sejfach
kody zapomnę
jak niewłaściwy adres

Czas płynie wokół nas. Z jednej strony przynosi ulgę, a z drugiej strony pozwala nam odnaleźć drogę do samego siebie. Dowodem na to jest zwykły kalendarz, który staje się tematem wiersza o tym samym tytule:

mój kalendarz jak roślina
jednoroczna
kiełkuje rośnie i umiera
ważno-nieważny
czas snuje się w zapachu dymu
jutro zapomnianym

Oczywiście nadal pozostajemy w głębokiej tęsknocie za człowiekiem oraz za relacjami, które tak mocno wyrzeźbiły naszą tożsamość. Te przeżycia pozostawiają w nas niezatarte ślady. W wierszu „Ślepcy” Poetka określa to w następujący sposób:

czas pozwala by
odejść z przestrzeni
neuronów
nie wraca się stamtąd
łatwo

Serdecznie polecam Drogim Czytelnikom lekturę tryptyku „Monolog na trzy” Bożeny Węgrzynek. Wejście razem z Poetką w radość egzystencji, nieuniknione doświadczenie rozstania oraz w przestrzeń pocieszenia i powrotu do realnego życia, pozwala nam poprzez te niezwykłe teksty głębiej doświadczyć własnego losu oraz życia zawieszonego pomiędzy tym, co teraz, a tym, co potem.

eprasa.pl 116fd9f9f7

21 - 27 listopada 2025



Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura
INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV
Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl. Redaktor naczelny: Sławomir Grzmiel
ISSN 1643-2460 - Skład komputerowy: Magraf sp.j.

Piątek



20:00 TVN 7

Słodki listopad
Melodramat, USA, 2001

Nelson Moss ma wszystko, z wyjątkiem ludzkich uczuć. Przystojny, bogaty, odnosi sukcesy w świecie reklamy, jest panem świata, przynajmniej we własnym mniemaniu. Nelson całą uwagę skupia na sobie i na pracy, w której liczą się tylko kolejne sukcesy, bowiem o porażkach nie może być mowy. O sprawach przyziemnych pamięta jego sekretarka. To ona przypomina Nelsonowi, że właśnie skończyła się ważność jego prawa jazdy. Nelson nie ma wyjścia, musi zdać egzamin. Wśród osób zdających wspólnie z nim jest Sara, czarująca blondynka...

Sobota



21:25 TVN

Nietykalni
Biograficzny, dramat, komedia, Francja, 2011

Film, który stał się sensacją nad Sekwaną - pobił wszelkie rekordy frekwencyjne i pobił amerykańskie hity. Sparaliżowany milioner, poruszający się na wózku inwalidzkim, zatrudnia do pomocy czarnoskórego chłopaka z przedmieścia, który właśnie opuścił więzienie. Dwaj bardzo różni mężczyźni wkrótce się zaprzyjaźniają. Film wywołał wielki skandal w USA, gdzie oskarżono twórców o rasizm.
INNE DATY EMISJI: CZWARTEK, 22:45

Niedziela



00:00 TVN

25 lat niewinności: Sprawa Tomka Komendy
Dramat, Polska, 2020

Tomasz Komenda miał 23 lata, kiedy jego normalne życie zostało brutalnie przerwane. Z dnia na dzień został zatrzymany, wtrącony do więzienia i oskarżony o morderstwo. Kolejne ekspertyzy potwierdziły jego udział w zbrodni, a wszelkie dowody działały na jego niekorzyść. Przez blisko dwie dekady więzienia był bity, zastraszany, upokarzany i zdany tylko na siebie. W końcu, po 18 latach odsiadki, na jego drodze pojawili się prokuratorzy i policjant, którzy postanowili odkryć prawdę stojącą za zagadkową sprawą zatrzymanego.

Poniedziałek



21:35 TVN

Skazani na Shawshank
Dramat, sensacyjny, USA, 1994

Dramat na podstawie opowiadania Stephena Kinga o niesłusznie skazanym na dożywocie mężczyźnie, który stara się przetrwać w więziennej rzeczywistości. Przejmująca opowieść o nadziei, przyjaźni i pokucie za murami więzienia o zaostrzonym rygorze. Odsiadujący dożywocie Red (Morgan Freeman) i Andy Dufresne (Tim Robbins), bankier niesłusznie skazany za morderstwo, tworzą nieprawdopodobną więź, która przetrwa ponad dwadzieścia lat. Wspólnie odkrywają, że nadzieja to ostateczny sposób na przetrwanie w przerażających warunkach i stale obecnym zagrożeniu.

Wtorek



23:40 TVP 1

Dziesięcioro przykazań (cz. 1)
Dramat, biblijny, USA, 1956

Biblijna opowieść o życiu Mojżesza, który wychowany na dworze faraona, odrzuca bogactwo i zaszczyty. Jego celem jest poprowadzenie swojego ludu ku wolności. Po wielu dniach błąkania się po pustyni, Mojżesz trafia do oazy beduina Jetra u stóp góry Synaj i godzi się poślubić najstarszą z jego siedmiu córek, Seforę. Na zboczach góry Mojżesz widzi płonący krzew i po raz pierwszy rozmawia z Bogiem, który nakazuje mu wyprowadzenie z niewoli egipskiej naród Izraela. Po powrocie do Egiptu, Mojżesz znów musi stawić czoło Ramzesowi.

Środa



00:35 TVP KULTURA

Klatka dla ptaków
Komedia, dramat, USA, 1996

Val zaręcza się z córką konserwatywnego senatora. Problem w tym, że jego ojciec jest gejem prowadzącym klub nocny.
INNE DATY EMISJI: WTOREK, 21:10

Czwartek



00:10 TVP 2

Apocalypto
Dramat, przygodowy, USA, 2006

Zrobiony z rozmachem, widowiskowy dramat przygodowy „Apocalypto" ma na koncie wiele prestiżowych wyróżnień, w tym 3 nominacje do Oscara za dźwięk, montaż dźwięku, charakteryzację oraz jedną do Złotego Globu za najlepszy film zagraniczny. Główny wątek został osadzony w realiach owianej legendą cywilizacji Majów, nietkniętej jeszcze obcymi wpływami. To przedstawiona w konwencji przygody opowieść o życiu codziennym Majów, o ludzkich dramatach, namiętnościach oraz walce na śmierć i życie, toczącej się w samym sercu dżungli.

PIĄTEK • 21 listopada

TVP 1

05:30 **Wichrowe wzgórze** - serial
06:15 **Akacjowa 38** - serial, 2017
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:30 **Agape Blisko Ciebie** - mag.
08:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
08:20 **Okrasa łamie przepisy**
09:00 **Ranczo** - serial., 2006
10:05 **Komisarz Alex** - serial krym.
11:00 **Ojciec Mateusz** - serial
12:00 **Serwis Info**
12:10 **Agrobiznes**
12:30 **Agropogoda** - magazyn
12:35 **Magazyn Rolniczy**
12:50 **Królestwo mokradeł** - dokument, Franc., 2024
14:00 **Wichrowe wzgórze** - serial
15:00 **Serwis Info**
15:15 **Reporterzy** - magazyn
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej
16:05 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Teleexpress; Pogoda**
17:30 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny



18:10 **Klan** - telenowela TVP
18:45 **Akacjowa 38** - serial, 2017
19:30 **Program inform. 19.30**
19:55 **Pytanie dnia**
20:10 **Sport**
20:15 **Pogoda**
20:30 **Zaraz wracam** - serial, 2025
21:10 **Komisarz Alex** - serial kryminalny
22:10 **Biały potok** - komediodramat, Polska, 2021
23:40 **Czarna śmierć** - serial, 2025
00:35 **Wykrywacz kłamstw** - magazyn
01:00 **Replikant** - fab., USA, 2001
02:50 **Sekielski wieczorową porą** - talk-show
03:55 **Tacy byliśmy Na wakacjach** - reportaż

TVP 2

04:40 **Na dobre i na złe** - serial
05:35 **M jak miłość** - serial, 2022
06:25 **Anna Dymna - spotkajmy się**
06:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
07:30 **Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz**
11:50 **Jedzenie ma znaczenie**
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Miłość i nadzieja** - serial obycz., Turcja, 2022
14:00 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:05 **La Promesa - pałac tajemnic** - serial, Hiszp., 2023
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:20 **Miłość i nadzieja** - serial obycz., Turcja, 2022



18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - telet.
19:25 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
19:55 **Domowe patenty** - felieton
20:05 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
20:45 **Postaw na milion** - teleturniej
21:45 **Tak to leciało** - teleturniej muzyczny
22:45 **To jest grane** - magazyn muzyczny
23:25 **James Bond - Tylko dla twoich oczu** - sens., USA, 1981
01:40 **Moja super eksdziewczyna** - komedia, USA, 2006
03:25 **Akacjowa 38** - serial kostiumowy, 2016

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interwencyjny
05:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry TVN** - magazyn poranny
11:40 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 **The Floor** - teleturniej
14:35 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
16:50 **Szpital św. Anny** - program obycz.
17:55 **Detektywi** - program kryminalny
19:00 **Fakty**
19:30 **Sport**
19:35 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich**
19:40 **Pogoda**
19:50 **Uwaga!** - program interwencyjny



20:00 **Akademia pana Kleksa** - film, Polska, 2023. Wyobraź sobie świat, który tworzy nieograniczona niczym wyobraźnia. Świat, w którym możesz poczuć zapach koloru i usłyszeć jego smak. To świat narysowany umysłem dziecka...
22:55 **Jestem legendą** - SF, USA, 2007
00:55 **Kuba Wojewódzki** - talk-show
02:10 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
03:10 **Skazana** - serial, Polska
04:05 **Uwaga!** - program interwencyjny
04:25 **Nauka jazdy** - reality show
05:00 **Jak to jest zrobione** - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
08:00 **Halo tu Polsat** - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 **Gliniarze** - W podwarszawskiej wsi dochodzi do brutalnego ataku nożownika. Czteroosobowa rodzina zostaje zmasakrowana w trakcie snu.
14:40 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
15:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
16:15 **Pogoda**
16:20 **Interwencja** - magazyn reporterów
16:30 **Na Ratunek 112** - serial obyczajowy. Rodzice 17-letniej Beaty Zagórskiej zginęli w wypadku samochodowym. Policja zawozi zapłakaną dziewczynę do siostry jej matki, Lucyny, która jest jej chrzestną.



17:00 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
18:00 **Pierwsza miłość** - serial obyczajowy
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
19:35 **Sport**
19:40 **Pogoda**
20:00 **Kiler-ów 2-óch** - kom., Polska, 1999
22:40 **Łowca i Królowa Lodu** - sens., USA, 2016
01:00 **Warcraft: Początek** - sens., Chiny, USA, Kan., Jap., 2016
03:40 **Kabaretowa Ekstraklasa** - program rozrywkowy
04:35 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:05 **Afisz kulturalny ekstra**
06:15 **Muzyczne poranki**
06:55 **Tamte lata, tamte dni - Izabela Trojanowska**
07:35 **Łódź filmowa** - dokument, Polska, 2017
08:20 **Wstęp wolny**
08:45 **Którędy po sztukę - Alina Szapocznikow - Przyjaźń** - magazyn
09:00 **Pan wzywał, Milordzie? - Tajemniczy napis** - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
10:00 **Informacje kulturalne**
10:15 **Niepojęte - Georg Wilhelm Friedrich Hegel** - felieton
10:35 **Credo - Krzysztof Penderecki** - koncert, 2003
11:35 **Portrety - Stefana Żeromskiego dusza rozdarta** - dok., Polska, 2005
12:45 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** - mag.
13:20 **Musicale. Śpiewa Zdzisława Sośnicka** - koncert, 1989



14:20 **Afera Thomasa Crowna** - fab., USA, 1968
16:10 **Benefis Bogusława Kaczyńskiego** - 2004
18:25 **Kolekcja - Ryszard Winiarski** - felieton
18:45 **Legendy opery - Andrea Bocelli** - dok., Wlk. Bryt., 2018
19:35 **EnergaCAMERIMAGE - Studio festiwalowe**
20:00 **Matka siedzi z tyłu** - fab., Estonia, Islandia, 2022
22:15 **Tygodnik Kulturalny**
23:10 **Igła** - sens., USA, 1981
01:15 **Noc krótkich filmów - Gruboskórca • Dygot**
01:55 **Mała mama** - fab., Franc., 2021
03:25 **Porozmawiajmy szczerze**
04:05 **Łódź kultury**
04:45 **Teledyski**

TV Puls

06:00 **Nash Bridges** - serial krym.
08:00 **Kobra - oddział specjalny** - Paul i Semir ścigają niezwykle niebezpiecznego szefa mafii narkotykowej. W tym celu wynajmują specjalny samochód. Czy uda im się go złapać?
09:00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** - serial krym.
10:00 **Zbuntowany anioł** - serial obyczajowy
11:55 **Wspaniałe stulecie** - serial kostiumowy
13:50 **Lombard. Życie pod zastaw** - 36-letni Witold Stolarczyk jest mężem młodszej od niego o 4 lata Agaty i ojczymem jej córki Dominiki, która właśnie szykuje się do komunii. Dla Witka, „najbogatszego faceta" w okolicy, uroczystość jest okazją do pokazania swojej zamożności.



15:50 **Ranczo** - serial kom., Polska
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
20:00 **Momentum** - akcja, USA, RPA, 2015
22:00 **Angielska robota** - akcja, USA, Wlk. Bryt., Australia, 2008
00:10 **Po prostu walcz 2** - akcja, USA, 2011. Czwórka studentów, pochodzących z różnych środowisk, spotyka się, by razem pod okiem Case'a Walkera przygotować się do finału podziemnych rozgrywek MMA.
02:20 **Menu na miarę** - program kulinarny
03:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
04:00 **Menu na miarę**
05:00 **Dyżur** - serial medyczny

TVN 7

05:25 **Szkoła** - Asia Stępień z 2a gimnazjum jest nową uczennicą. Nastolatka wygląda na starszą niż jej rówieśniczki. Wkrótce poznaje licealistę, który proponuje jej spotkanie.
08:20 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:25 **W-11 Wydział Śledczy** - W parku miejskim zostaje znaleziona brutalnie pobita dziewczyna. W stanie ciężkim trafia do szpitala. Komisarze ustalają, że cztery lata wcześniej została zamordowana jej siostra.
12:55 **Detektywi** - Detektywi poszukują Agaty Stec. Kobieta 15 lat temu porzuciła rodzinę i córkę Marysię i wyjechała za granicę. Kiedy córka odnalazła ją, Agata postanowiła przyjechać do Polski



14:55 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
15:55 **Sąd rodzinny** - program sądowy
16:55 **Sekrety życia** - serial paradokumentalny
17:55 **Zagadki losu** - program obycz.
19:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
20:00 **Słodki listopad** - melodramat, USA, 2001 ●
22:35 **Ślub od pierwszego wejrzenia** - reality show
23:35 **Dwa tygodnie na miłość** - kom., USA, 2002
01:50 **Ukryta gra** - sens., Polska, USA, 2019
03:50 **Osadzone. Blok F** - program obycz.
04:20 **Druga strona medalu** - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:55 Ktoś tu kłamie? 16:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy 22:05 Speed 2: wyścig z czasem - sens., USA, 1997 00:40 STOP Drogówka - serial policyjny 01:40 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:40 Interwencja - magazyn reporterów 03:00 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień 09:45 Jestem Mamą 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:25 Głos Polski 11:35 Natura et Homo 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Głos serca 13:05 Edek - idol na dziś 13:30 Msza św. 14:30 Drzwi do lasu 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa do Bożego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Natura Obiektywnie 16:40 Katolicy a tożsamość Europy 17:00 Człowiek nie może być jak Bóg - rozmowa z J. Em. Ks. Kard. Gerhardem Müllerem 17:30 Łączy Nas Historia 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Brat Franciszek 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Informacje dnia

eprasa.pl 116fd9f9f7

SOBOTA • 22 listopada

TVP 1

04:40 Spona - kom., Polska, 1998
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 Ranczo - serial obycz., 2006
09:55 Komisarz Alex - serial krym.
10:55 Ojciec Mateusz - serial krym.
11:55 Gwiazdy w południe - W samo południe - western, USA, 1952
13:25 Dobre strony - Kasia Lins i Piotr Domalewski - rep.
13:45 Na granicy wymarcia - Łuskowiec - dok., Austria, 2024
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
15:00 Rolnik szuka żony - reality show



16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Ojciec Mateusz - serial
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Profilerka Jastrě - serial, 2025
21:25 Hit na sobotę - Hotel Mumbaj - dramat, Australia, USA, Indie, 2018
23:40 Konwój - thriller, Polska 2016
01:15 Sprawdzamy - magazyn
01:40 Ranczo Wilkowyje - kom., Polska, 2007
03:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial, Polska, 2025
06:30 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny
11:15 Domowe patenty - felieton
11:30 Górna półka smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny
12:10 Postaw na milion - teleturniej
13:05 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne



16:20 Na dobre i na złe - serial
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Słowo na niedzielę
19:00 Informacje kulturalne
19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy
20:30 The Voice of Poland - Live - widowisko muzyczne
23:35 Szpieg, który mnie rzucił - kom., USA, 2018. Dwie przyjaciółki zupełnie niespodziewanie zostają uwikłane w międzynarodową aferę kryminalną.
01:45 Skandal w hrabstwie Yuba - kom., Wlk. Bryt., USA, 2021
03:25 Rodzinka.pl - serial komediowy.

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
13:25 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy. Uczestnicy przeniosą się do słonecznej Andaluzji, gdzie czekają ich emocje, smaki i widoki, których długo nie zapomną.
14:55 Unboxing - Wielkie Otwarcie - reality show
15:35 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lillehammer
18:25 The Floor - teleturniej
19:00 Fakty
19:30 Sport



19:40 Pogoda
19:45 Afryka Express - reality show
21:25 Nietykalni - obycz., Franc., 2011
23:40 Dom dobry - kulisy produkcji
23:50 Amnezja - sens., USA, Niemcy, 2004. Świeżo upieczona inspektor policji Jessica Shepard ma rozwikłać zagadkę seryjnych morderstw. Wkrótce Jessica dokonuje szokującego odkrycia...
01:55 Skazana - serial, Polska
03:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:55 Uwaga! - program interwencyjny
05:15 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy
11:15 Ewa gotuje - program kulinarny. Tym razem Ewa Wachowicz zacznie od potrawy mocno rozgrzewającej i energetycznej. Potem przygotuje coś dla wegetarian, a na słodko szybkie ciasto o smaku pomarańczy.
11:45 Awantura o kasę - teleturniej
12:50 Kochaj albo rzuć - kom., Polska, 1977
15:30 Chłopaki do wzięcia - serial paradokumentalny
16:30 Randka w ciemno - Dzisiaj 65-letni Marian - studniarz, lubiący adrenalinę - da szansę trzem niewiastom.
17:30 Awantura o kasę - teleturniej



18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni. Nad mętną rzeką
21:55 Bez litości 2 - sens., USA, 2018
00:25 Poranek kojota - kom., Polska, 2001. Kuba jest gotowy zaryzykować wszystko dla uczucia, które pojawia się w jego życiu.
02:35 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Powrót muszkieterów - film kostiumowy, Franc., Wlk. Bryt., Hiszp., 1989
07:55 Informacje kulturalne
08:25 Credo - Krzysztof Penderecki - koncert, 2003
09:30 Lekcja sztuki według Ricarda - dokument, Franc., Szwajc., 2023
11:30 Tajemnica zaginionych skarpetek - anim., Estonia, 2023
12:00 Niedźwiedzica i Ptak - anim., Franc., 2024
12:40 Legendy opery - Andrea Bocelli - dok., Wlk. Bryt.
13:40 Pięć dekad z teatrem. Jubileusz Janusza Opryńskiego - reportaż
14:15 Pieśń triumfującej miłości - film TVP, 1967
14:55 Na tropie Różowej Pantery - kom., USA, 1982
16:50 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Poniedzielski - magazyn



17:30 Afera Thomasa Crowna - fab., USA, 1968
19:20 Dzień z życia artysty - Andrzej Sikorowski - magazyn
20:00 Bilet do kina - Wszyscy wiedzą - fab., Hiszp., Franc., Włochy, 2018
22:20 Wodecki Twist - Nikt nie opowiada tak, jak Ty - widowisko
23:20 Wieczór kinomana - Matka siedzi z tyłu - fabularny, Estonia, Islandia, 2022
01:35 Dobry tytuł - magazyn literacki
02:15 Kino nocne - Zimowi ludzie - fab., USA, 1989
04:20 Nocny dokument - Ucieczka na Srebrny Glob - dok., Polska, 2021

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Paul i Semir zostają świadkami porwania. Paul zauważa na autostradzie tajemnicza kobietę w letniej sukience. Czy postać jest tylko wytworem jego wyobraźni?
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - 26-letnia Amanda to puszysta dziewczyna, która nie ma żadnych kompleksów związanych ze swoją wagą i z radością występuje w reality show „Ślub na wagę złota".
20:00 Krocząc wśród cieni - akcja, USA, 2014. Matt Scuddel zakończył swoją karierę w policji i obecnie pracuje jako prywatny detektyw. Pewnego dnia dostaje szalenie trudne zlecenie.



22:15 Lodowy szlak - akcja, USA, 2020. W jednej z kanadyjskich kopalni doszło do potężnej eksplozji, w wyniku której grupa pracowników została uwięziona w śmiertelnej pułapce. Aby ich uratować, konieczne jest dostarczenie specjalnego sprzętu.
00:40 Pora odkupienia - akcja, USA, 2022. Najlepszy egzekutor pracujący dla mafii w Miami, Cuda spotyka na swojej drodze nastoletnią uciekinierkę Billie. Postanawia jej pomóc.
02:20 Dyżur - serial medyczny
03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:30 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
06:35 New Looney Tunes III - animacja
06:50 Batman Forever - przygod., USA, 1995. Świat Batmana to w rzeczywistości dwa światy, dzienny i nocny. W jednym bohater jest bogatym filantropem, w drugim - pogromcą zła, nieugiętym obrońcą sprawiedliwości.
09:20 Bez kompleksów - program rozrywkowy
10:25 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 Mówię Wam - talk-show
12:35 Top Model - reality show
13:55 Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
15:00 Detektywi - Do detektywów zgłasza się młody mężczyzna, który martwi się nagłym zniknięciem koleżanki. Kobieta nie pojawiła się w pracy i nie odbiera telefonu.



18:00 Bez kompleksów - program rozrywkowy
19:00 Idź na całość - program rozrywkowy
20:00 Sherlock Holmes - sens., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2009. Nowa opowieść o najgenialniejszym detektywie wszech czasów. Sherlock i jego przyjaciel, dr Watson, doprowadzają do aresztowania i stracenia przestępcy, lorda Blackwooda...
22:50 Grawitacja - SF, USA, Wlk. Bryt., 2013
00:40 Small World - sens., Polska, 2021
03:00 Pati - serial obyczajowy
04:00 Fachowcy - program paradokumentalny
04:40 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny
11:30 Miodowe Lata - serial komediowy **12:25** Speed 2: wyścig z czasem - sens., USA, 1997 **14:55** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny
00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **02:05** STOP Drogówka - serial policyjny **03:15** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! - program muzyczny **04:25** Top 10 - Lista Przebojów - program muzyczny **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny **10:00** Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:35** Słowo życia **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Natura Obiektywnie **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza św. **14:30** Przegląd Tyg. „Niedziela" **14:35** Słowo życia **14:40** Św. na każdy dzień **14:45** Jak wygrać małżeństwo? **15:00** Dzielna niewiasta **15:15** Mateczniki Polskości **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Inf. dnia **16:10** Historia PL **17:00** Siostry na posterunku **17:30** Przełamując bariery **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog.

NIEDZIELA • 23 listopada

TVP 1

05:25 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień
08:35 Daleko od szosy - serial
10:00 Ojciec Mateusz - serial
10:55 Komisarz Alex - serial krym.
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Pielgrzymi Nadziei - rep.
13:10 Planeta Ziemia III - Pustynie i sawanny - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:05 Fascynujący sad - Jesień, Zima - dok., Niemcy, 2019
14:30 Biały potok - komediodramat, Polska, 2021
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda



17:35 Daję słowo - Maciej Orłoś - Włodzimierz Zientarski - talk-show
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Czarna śmierć - serial, 2025
21:25 Rolnik szuka żony - reality show
22:25 Wydarzenie aktualne
22:50 Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu - komedia, USA, 2015
00:35 Hotel Mumbaj -dramat, Australia, USA, Indie, 2018
02:45 Konwój - thriller, Polska, 2016
04:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

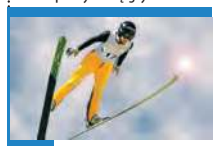
04:00 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
05:45 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2025
06:45 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
10:30 Domowe patenty - felieton
10:35 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
11:10 The Voice of Poland - Live cz. I - widowisko muzyczne
12:35 The Voice of Poland - Live cz. II - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej



15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
17:20 Zaślubiona - serial, Włochy, 2022
18:20 Rodzinka.pl - serial kom.
18:55 Niepewne sytuacje - program rozrywkowy,
19:10 James Bond - Tylko dla twoich oczu - sens., USA, 1981
21:30 Feel na dobry wieczór - widowisko muzyczne
22:35 Herkules - film fantasy, USA, 2014
00:25 Będziemy mieszkać razem - serial obycz. TVP, 2023
01:25 Szpieg, który mnie rzucił - komedia, USA, 2018
03:35 Akacjowa 38 - serial kostiumowy, 2016

TVN

05:45 Uwaga! - program interwencyjny
06:00 Batwheels I - animacja
06:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:10 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
12:00 Afryka Express - reality show
13:35 Tom i Jerry - film rodzinny, USA, 2021. Jerry obiera sobie za mieszkanie najlepszy hotel w Nowym Jorku w przeddzień mającego się tam odbyć „ślubu stulecia". Tym samym zmusza zdesperowaną organizatorkę wesela do zatrudnienia Toma w celu pozbycia się gryzonia.



15:40 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lillehammer
18:25 The Floor - teleturniej
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
21:20 Akademia pana Kleksa - film, Polska, 2023
00:00 25 lat niewinności: Sprawa Tomka Komendy - obycz., Polska, 2020
02:30 Superwizjer - magazyn reporterów
03:15 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:15 Uwaga! - program interw.
04:35 Nauka jazdy - reality show
05:05 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:00 Shrek 3-D - anim., USA, 2003
11:15 Kung Fu Panda 3 - anim., Chiny, USA, 2016
13:35 Osobliwy dom pani Peregrine - sens., USA, Wlk. Bryt., Belgia, 2014. Nastoletni chłopiec o imieniu Jake głęboko przeżywa śmierć swojego dziadka. Podążając za pozostawionymi przez niego wskazówkami, udaje się na tajemniczą wyspę - gdzieś w Walii.
16:20 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Sport



19:25 Pogoda
19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny
20:00 Misie - kom., Polska, 2025
22:10 Kiler-ów 2-óch - kom., Polska, 1999. Jurek Kiler wraz z narzeczoną Ewą stoją na czele prestiżowej fundacji, która wspiera organizacje państwowe. Ale nie zapomnieli o nim przebywający w więzieniu gangster Siara i wychodzący na przepustkę, Lipski.
00:50 Last Christmas - kom., Wlk. Bryt., USA, Chiny, 2019
03:00 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

05:50 Zbigniew Wodecki - rep.
06:55 Rozmowy (nie)wygodne - Marek Sekielski
07:50 Marceli Szpak dziwi się światu - Rozmaitości świata - animowany, 1985
08:00 Nabożeństwo Kościoła Chrześcijan Baptystów
09:05 Niepojęte - Soren Kierkegaard - felieton
09:20 Nowa droga Kościoła. Nicea 325 - reportaż
09:50 Wielcy mistrzowie malarstwa - Toulouse Lautrec - serial dok., Franc.
10:55 Wstęp Wolny - felieton
11:15 Pan wzywał, Milordzie? - Tajemniczy napis - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
12:30 „...bo to życie to bal jest nad bale..." - 2005
13:20 Muzyka w zabytkach: Muzyka Brugii - dok., Franc., 2022
14:15 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn



14:55 Wojna światów - SF, USA, 1953
16:35 Dobry tytuł - magazyn
17:15 Niedziela z... Ewą Bem
18:05 Antysentymenty, albo miłość jest jak niedziela
18:40 Niedziela z...Ewą Bem - Ewa Bem - koncert
20:00 W upalną noc - film kryminalny, USA, 1967
22:00 Więcej niż fikcja - The Rolling Stones - dok., Wlk. Bryt., 2022
23:15 Noc krótkich filmów - Ostatnie śniegi - 2020
24:00 Wodecki Twist - Nikt nie opowiada tak, jak Ty
01:00 Kino nocne - Carrie - fab., USA, 1976
02:55 Niedziela z... Ewą Bem
03:50 Lekcja sztuki według Ricarda - dok., Franc., 2023

TV Puls

05:50 Nash Bridges - Nash i Joe próbują powstrzymać przestępcę, który uciekł z policyjnego aresztu i za wszelką cenę stara się pomścić śmierć swoich rodziców.
06:45 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
07:35 Kobra - oddział specjalny - Podczas jazdy autostradą, Paul i Semir zauważają podejrzany samochód. Okazuje się, że znajduje się w nim porwany przedsiębiorca.
09:30 Ranczo - serial kom., Polska
14:35 Agent XXL - kom., USA, 2000. Agent FBI Malcolm Turner, mistrz kamuflażu, wraz z partnerem John wyrusza do małego miasteczka w Georgii, by schwytać zbiegłego recydywistę Lestera Vesco



16:40 Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego - kom., USA, 1988
18:25 Johnny English - kom., Wlk. Bryt., 2003. Johnny English niespodziewanie zostaje mianowany super-agentem po tym, jak Agent One zostaje zamordowany, a reszta agentów ginie na jego pogrzebie.
20:00 Ultimatum - akcja, USA, 2023
21:50 Księga luster - thriller, Australia, USA, 2024
23:55 Lwie serce - akcja, USA, 1990
02:00 Dyżur - serial medyczny
03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:50 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:10 Wiza na miłość - serial
06:15 New Looney Tunes III - animacja
06:30 Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
07:35 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - kom., USA, 1985. Clark i Ellen fundują sobie i dzieciom wspaniałe wakacje. W planach mają zwiedzanie Londynu, Paryża, Rzymu i kilku miejsc w Niemczech. Niestety już od początku podróży zaczynają piętrzyć się kłopoty.
09:30 Unboxing - Wielkie Otwarcie - reality show
10:10 Ukryta prawda
14:20 Detektywi - Bokser Z hotelu należącego do 40-letniego Piotra Sikory znika młody bokser, Patryk Dębski. Okazuje się, że ktoś groził chłopakowi



16:20 Poukładani - program lifestylowy
16:55 Aquaman - przygod., USA, Australia, 2018
20:00 Diuna - SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., 2021. Diuna opowiada historię niezwykłej, pełnej przygód i emocji podróży Paula Atrydy. Temu genialnemu i utalentowanemu młodemu człowiekowi pisane jest wspaniałe przeznaczenie, którego on sam nie jest w stanie pojąć.
23:20 Ostatni skaut - sens., USA, 1991
01:40 Piekielna zemsta - sens., USA, 2011
03:40 Usterka - poradnik
04:20 Fachowcy - paradokument
05:00 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Wielkie tajemnice historii **08:50** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:50** Obłędny rycerz - kom., USA, 2001
14:40 Kod nieśmiertelności - sensacyjny, USA, Kanada, Francja, 2011 **16:35** Piąta fala - sensacyjny, USA, Wielka Brytania, 2016 **18:55** Uroczysko - serial kryminalny **20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto
00:00 STOP Drogówka - serial policyjny **01:10** Powrót do przeszłości - program dokumentalny **02:55** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! - program muzyczny **04:25** Top 10 - Lista Przebojów - program muzyczny **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:30** Msza św. **10:30** Msza św. **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:50** Dni Polskie w Bawarii **14:00** 25-lecie Intronizacji Chrystusa Króla w archidiecezji warmińskiej
15:00 Wieś to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Natura et Homo **17:30** Sól ziemi **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Moja Katolicka Rodzina
20:00 Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezp. Państwa **21:55** Św. na każdy dzień **22:00** Mocni Jego mocą **22:45** Jak wygrać małżeństwo? **23:00** Jak my to widzimy **23:30** Tam, gdzie Bóg płacze

eprasa.pl 116fd9f9f7

PONIEDZIAŁEK • 24 listopada

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2006
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Planeta Ziemia III - Pustynie i sawanny - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja



17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:35 Flesz
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Teatr Telewizji - Matka Joanna od Aniołów - 2025
22:30 Lepsza strona świata - dok., Polska, 2025
23:40 Balans bieli - magazyn
00:15 Wykrywacz kłamstw
00:40 Zwerbowana miłość - dramat, Polska, 2009
02:25 W samo południe - western, USA, 1952
03:55 Duże zwierzę - obycz., Polska, 2000

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:35 M jak miłość - serial, 2022
06:25 Rodzina (nie od) święta - Jak pielęgnować namiętność i romantyzm w małżeństwie? - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
11:50 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023



16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial, 2025
21:55 Na sygnale - serial fabularyz.
22:55 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym.
23:55 Jackie - fab., Chile, Franc., USA, 2016
01:50 Stulecie Winnych - serial, 2022
02:45 Akacjowa 38 - serial

TVN

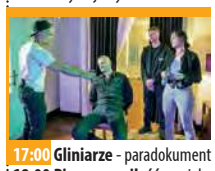
05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - program obycz.
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny



20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Skazani na Shawshank - sens., USA, 1994
00:30 Amnezja - sens., USA, Niemcy, 2004. Świeżo upieczona inspektor policji Jessica Shepard ma rozwikłać zagadkę seryjnych morderstw. Wkrótce Jessica dokonuje szokującego odkrycia...
02:35 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
03:10 Morderczynie - miniserial krym., Polska
04:15 Uwaga! - program interw.
04:30 Nauka jazdy - reality show
05:05 Jak to jest zrobione

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Do biura detektywa Malanowskiego przychodzi Karolina Sokół - ponad trzydziestoletnia kobieta, która czuje się prześladowana i żyje w ciągłym strachu o siebie, o rodzinę, o dziecko.
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - Dochodzi do próby zastrzelenia policjanta kryminalnego. Do śledztwa CBP natychmiast dołącza Biuro Spraw Wewnętrznych.
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy



17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Mega hit - Za szybcy, za wściekli - sens., USA, Niemcy, 2003
22:55 Wrogowie publiczni - sens., Jap., USA, 2009
01:55 Nieobliczalny - sens., USA, 2006
04:00 Ewa gotuje - program kulinarny
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki
06:20 Od ucha do ucha - Mama płacze deszczem - anim.
07:00 Tamte lata, tamte dni - Sławomira Łozińska
07:35 Reguły Templariuszy - dokument, Polska, 2017
08:20 Dobry tytuł - magazyn literacki
09:00 Przedwiośnie - serial, 2002
10:05 Pieśń triumfującej miłości - film TVP, 1967
10:45 Wojna światów - SF, USA, 1953
12:20 Wielcy mistrzowie malarstwa - Toulouse Lautrec - serial dok., Franc.
13:20 Wstęp wolny
13:35 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Poniedzielski - magazyn
14:15 Ten szalony, szalony świat - kom. kryminalna, Wlk. Bryt., 1963
17:00 Przedwiośnie - serial, 2002



18:05 Tygodnik Kulturalny
19:00 Muzyka w zabytkach: Muzyka Brugii - dok., Franc., 2022
20:00 Na wschód od Hollywood - Jutro będziemy szczęśliwi - obycz., Wlk. Bryt., Franc., 2016
22:05 Porozmawiajmy szczerze
22:45 W upalną noc - film kryminalny, USA, 1967
00:45 Łódź kultury
01:30 Kino nocne - Za garść dolarów - western, Hiszp., Włochy, Niemcy, 1964
03:20 The Rolling Stones - życie w rytmie rocka - dok., Wlk. Bryt., 2022
04:35 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
05:15 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i Joe próbują powstrzymać przestępcę, który uciekł z policyjnego aresztu i za wszelką cenę stara się pomścić śmierć swoich rodziców.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Córka Semira - Dana przygotowuje się do egzaminu do szkoły policyjnej. Niespodziewanie jej dawna przyjaciółka prosi ją o nietypową przysługę.
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial kryminalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska



18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Reguły zabijania - akcja, USA, 2022
21:55 Momentum - akcja, USA, RPA, 2015. Alexis za sprawą swojego partnera bierze udział w wielkiej kradzieży. Obiecuje sobie, że to już ostatni skok w jej życiu. Okazuje się jednak, że...
23:40 S.W.A.T.: Oblężenie - akcja, USA, 2017
01:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:25 Szkoła - Zafascynowana zielarstwem gimnazjalistka codziennie pije w szkole wymyśloną przez siebie mieszankę ziół. Jej koleżanki, przekonane, że to dzięki nim Magda wyładniała i również chcą je stosować.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Zaginęła młoda kobieta. Na krótko przed zniknięciem nagrała na pocztę głosową narzeczonego dramatyczne błaganie o pomoc.
12:55 Detektywi - Do detektywów zgłasza się instruktor tańca, Wiktor Kotala. Mężczyzna został zaatakowany przez ojca jednej ze swoich uczennic.
14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy



16:55 Sekrety życia - serial paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Księgowy - sens., USA, 2016
22:50 Ciekawy przypadek Benjamina Buttona - obycz., USA, 2008. Niezwykła opowieść o człowieku, który rodzi się jako starzec i stopniowo młodnieje.
02:10 Poukładani - program lifestylowy
02:40 Mówię Wam - talk-show
03:40 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:30 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obycz. **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Ostatni rycerze - fab. USA, Korea Południowa, 2015 **01:00** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:00** Hardkorowy Iombard **02:30** Interwencja - magazyn reporterów **02:45** Cudownych rodziców mam **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Moja Katolicka Rodzina **09:55** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:20** Stan Bezp. Państwa **11:30** Warto być ojcem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Bawer - Moja Walka **13:30** Msza św. **14:30** Kapłan i mistrz - świat według ks. Bronisława Sroki **15:25** Ukraińska zbrodnia w Hucie Pieniackiej **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Świadkowie **17:30** Moja parafia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Poznajemy Polskę **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

WTOREK • 25 listopada

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2006
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Pory roku w Ameryce - dok., Wlk. Bryt., 2024
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej



16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:40 Flesz
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:05 Respect - fab., USA, 2020
23:40 Dziesięcioro przykazań - cz. 1 - dram., USA, 1956
01:50 Wykrywacz kłamstw - magazyn
02:15 Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu - kom., USA, 2015
03:45 Zapisane w gwiazdach - fab., USA, 2019

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:35 M jak miłość - serial, 2022
06:25 Wieczorową porą - reportaż
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:50 Rosół polski - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej



16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial, 2025
21:50 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:30 Fin del Mundo? - fab., Polska, 2023
01:10 Herkules - film fantasy, USA, 2014
03:00 Credo z Nicei - dok., Polska, 2025

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - Marta martwi się sprawą Kai i Zosi, które potrzebują prawnika do walki z Łukaszem Wrońskim. Prawniczka polecona przez Zytę niestety jest zbyt zajęta.
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty



19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Ślub od pierwszego wejrzenia - reality show
22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show
23:45 Superwizjer - magazyn reporterów
00:25 Dom wygranych - kom., USA, 2017
02:10 Skazana - serial, Polska
04:30 Uwaga! - program interwencyjny
04:45 Śmierć Diany: dwa śledztwa - dokument

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - U Malanowskiego pojawia się młoda kobieta - Marta Wiśniewska, która prosi detektywa o wyjaśnienie zagadkowej, dla niej, śmierci jej wuja, Antoniego
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - Gangsterzy przesłuchują swojego dilera - ktoś mu ukradł samochód z dużą ilością towaru.
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy



18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej
20:35 Królowa wojownik - sens., USA, RPA, Irlandia, 2022
23:35 60 sekund - sens., USA, 2000. Słynny złodziej samochodów Randall „Memphis" Raines musi zostawić swoje ustatkowane życie i powrócić do przestępczego świata...
02:00 Spis drani - sens., USA, 2011
03:55 Ewa gotuje - program kulinarny
04:40 Disco Gramy
05:20 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
06:50 Tamte lata, tamte dni - Karol Strasburger - mag.
07:35 Żuławska depresja - dokument, Polska, 2017
08:15 Dzień z życia artysty - Andrzej Sikorowski
09:00 Przedwiośnie - serial, 2002
10:00 Płoty - dram., Kan., USA, 2016
12:30 Przełomy w muzyce - koncert z okazji upadku muru - dok., Niemcy, 2021
13:40 Hala odlotów - talk-show
15:20 Różowa Pantera kontratakuje - kom., USA, 1976
17:10 Przedwiośnie - serial, 2002
18:15 Łódź Kultury - Jan Emil Młynarski, 2025
18:55 Wyspiański - Kraków - Melancholia - dok., Polska, 1996
20:00 Teatr Telewizji - Pradziady - 2018



21:10 Lekkie obyczaje - Klatka dla ptaków - komedia, dramat, USA, 1996. Val zaręcza się z córką konserwatywnego senatora. Problem w tym, że jego ojciec jest gejem prowadzącym klub nocny.
23:20 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
23:55 Nocny dokument - Tehachapi - dok., Kan., Franc., 2024
01:40 Jutro będziemy szczęśliwi - obycz., Wlk. Bryt., Franc., 2016
03:45 Którędy po sztukę - Alina Szapocznikow - Przyjaźń - magazyn
04:00 Tygodnik Kulturalny - magazyn
04:55 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Carlos Casas to przestępca, który zajmuje się praniem brudnych pieniędzy. Nash i Joe liczą na to, że zgodzi się on zeznawać w sądzie. W tym celu zawierają z nim układ.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Paul próbuje odkryć przyczynę śmierci swojego przyjaciela. W tym celu prosi o pomoc brata i ojca zmarłego mężczyzny.
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument



20:00 Prowokacja - akcja, USA, 2005
21:55 Zabójca idealny - akcja, USA, Hiszp., Szwecja, 2016
23:35 Zły porucznik - thriller, 2009. Po huraganie Katrina sierżant Terence McDonagh ratuje więźnia, odnosi kontuzję i w zamian za odwagę otrzymuje awans na porucznika. Wkrótce jednak popada w uzależnienie od narkotyków
02:05 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:05 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
04:05 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:25 Szkoła - Do liceum przychodzi Artur Manaj, który jest na warunkowym zwolnieniu z poprawczaka. Chłopakowi podoba się Klaudia Mazurczak, jednak jej zazdrosna siostra postanawia ich ze sobą skłócić.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Na węźle autostradowym dochodzi do tragicznego karambolu. Przyczyną wypadku był olbrzymi kamień. Ktoś go zrzucił z biegnącego nad drogą wiaduktu.
12:55 Detektywi - W fundacji pomagającej dzieciom z trudnych rodzin zostaje napadnięta wolontariuszka. Jej matka prosi detektywów o znalezienie sprawcy ataku.



14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Sekrety życia - serial paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 W morzu ognia - sens., USA, 1997
22:20 Diuna - SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., 2021. Diuna opowiada historię niezwykłej, pełnej przygód i emocji podróży Paula Atrydy.
01:40 Batman Forever - przygod., USA, 1995
04:00 Fachowcy - paradokument
04:40 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj - kom., Wlk. Bryt., USA, 2008 **00:50** Love Island. Wyspa miłości - reality show **01:55** Hardkorowy lombard **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:40** Albertynki **10:00** Inf. dnia **10:15** Jak my to widzimy **10:45** Zew natury **11:00** Mocni w Wierze **11:35** Słowo życia **11:40** Ma się rozumieć **11:50** Św. na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Wypaczone sumienia **13:00** Bogu się podobać **13:30** Msza św. **14:30** Kierownik duchowy Sekretarki Bożego Miłosierdzia **15:00** Niebieskooki Anioł **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:25** Przyroda w Obiektywie **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki **17:00** Wierzę w Boga **17:30** Rajd Katyński **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl 116fd9f9f7

ŚRODA • 26 listopada

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - Jak pielęgnować namiętność i romantyzm w małżeństwie? - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2007
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:55 Natura w Jedynce - Pory roku w Ameryce - dok., Wlk. Bryt., 2024
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn



15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:25 Zaraz wracam - serial, 2025
20:55 Piłka Nożna - Arsenal Londyn-Bayern Monachium
23:05 Respect - fab., USA, 2020
01:35 Wykrywacz kłamstw - magazyn
02:00 Święta w Maple Creek - fab., USA, 2020
03:35 Magazyn Ekspresu Reporterów

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2022
06:20 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:45 Podróż po jeden uśmiech - rep.
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
15:50 Domowe patenty - felieton



16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2017
00:05 Wakacyjna terapia - fab., Franc., 2018
01:45 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017
02:40 Lynch z krainy Oz - dok., USA, 2022

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - program obycz.
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny



20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Kurier - film wojenny, Polska, 2019
23:55 Wszyscy moi przyjaciele nie żyją - kom., Polska, 2020. Podczas imprezy noworocznej paczki przyjaciół seria szalonych wydarzeń wydobywa na jaw sekrety, łamie serca i prowadzi do szokującego finału.
02:05 Jestem legendą - SF, USA, 2007
04:15 Uwaga! - program interwencyjny
04:30 Nauka jazdy - reality show
05:00 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

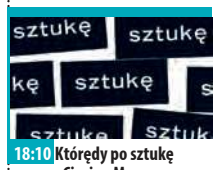
06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Do detektywa Malanowskiego zgłasza się 32-letni Grzegorz Urbańczyk. Klient chce pomocy w wyjaśnieniu dziwnych odgłosów, pojawiających się od pewnego czasu w jego domu.
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny



18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej
20:35 Komediowa środa - Zróbmy sobie wnuka - kom., Polska, 2003
22:20 Poranek kojota - kom., Polska, 2001
00:25 Szefowa - kom., USA, 2016
02:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
03:50 Ewa gotuje - program kulinarny
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki - Teledyski
06:55 Tamte lata, tamte dni - Sebastian Karpiel Bułecka - magazyn
07:40 Podróże z historią - Krótka historia brudu - dok., Polska, 2017
08:20 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
09:00 Przedwiośnie - serial, 2002
10:10 Różowa Pantera kontratakuje - kom., USA, 1976
12:05 Wyspiański - Kraków - Melancholia - dok., Polska, 1996
13:10 Tygodnik Kulturalny
14:00 Wydarzenie aktualne
14:30 Pan Tadeusz - dram. historyczny, Polska, Franc., 1999
17:10 Przedwiośnie - serial, 2002



18:10 Którędy po sztukę - Ciprian Muresan
18:30 Informacje kulturalne
18:50 Reżyserzy - John Frankenheimer - dok., Wlk. Bryt., 2018
19:45 Niepojęte - Soren Kierkegaard - felieton
20:00 Fucking Bornholm - kom., dramat, Polska, 2022
21:50 Profesor T - serial, Niemcy, Wlk. Bryt., Belgia, 2018
22:55 Hala odlotów - talk-show
23:55 Jan Ptaszyn Wróblewski i przyjaciele - koncert, 2006
00:35 Lekkie obyczaje - Klatka dla ptaków - fab., USA, 1996 ●
02:50 Informacje kulturalne
03:20 Koncert z okazji upadku muru - dok., Niemcy, 2021
04:30 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Pod opiekę Nasha trafia nieznośny syn znanego barona narkotykowego. Co z tego wyniknie?
08:00 Kobra - oddział specjalny - Paul i Semir podczas burzy mają wypadek samochodowy. Mężczyźni podczas poszukiwań schronienia, trafiają do podziemnego bunkra członka gangu. Czy wyjdą z tego cali?
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Bronisław Lisek to sympatyczny rencista, który dorabia sobie do renty sprzedając domowej roboty wędliny. Po wyjściu z lombardu spotyka kumpli z przeszłości...



15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Demeter: Przebudzenie zła - horror, USA, Wielka Brytania, Włochy, 2023
22:30 Ja, Frankenstein - przygod., USA, Australia, 2013
00:05 Osada - horror, USA, 2004. Opowieść o odizolowanej wiosce w Pensylwanii. Jej mieszkańcy nie mogą opuszczać granic osady, ponieważ za nimi czają się potwory, gotowe zaatakować każdego...
02:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
04:25 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:25 Szkoła - Róża Olszewska i Daniel Młynarczyk od pewnego czasu są parą. Niestety dziewczyna nie wie, że jej ukochany jest gejem i w tajemnicy przed nią spotyka się z Łukaszem.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Pod mostem w centrum miasta komisarze znajdują zwłoki mężczyzny. Na ciele denata widnieją ślady pobicia, prawdopodobnie przed śmiercią z kimś się szarpał. Pierwsze podejrzenie pada na syna ofiary.
12:55 Detektywi - Sąsiadka detektywa Macieja Dębosza prosi go o pomoc. Zniknęła dziewczyna, która wynajmuje u niej pokój.
14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska



15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Sekrety życia - serial paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - obycz.
20:00 Legendy ringu - kom., USA, 2013. Stallone i De Niro wcielają się w role dwóch lokalnych bokserów z Pittsburgha, których zacięta rywalizacja wzbudziła zainteresowanie w całym kraju.
22:25 Bękarty - kom., USA, 2017
00:45 Dwa tygodnie na miłość - kom., USA, 2002
02:55 Żyjąc z potworem - historie ludzi żyjących z zabójcą
03:50 Usterka - poradnik
04:30 Druga strona medalu

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Resident Evil: Retrybucja - sens., Niemcy, Kan., USA, Franc. 2012 **00:45** Interwencja - magazyn reporterów **00:55** Love Island. Wyspa miłości **01:55** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Sanktuaria polskie **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Audiencja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11:10** Mateczniki Polskości **11:25** Jestem mamą **11:40** Myśląc Historia **11:50** Krótka Historia Zbawienia **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Kobiety wolności **13:00** Czerwony Dwór **13:30** Msza św. **14:30** Misja Szczecin-Kipsing **15:00** Brat Kalikst z Poczekajki **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Mała Nellie od Św. Boga **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Historie animowane z Nowego Testamentu **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Przetrwaliśmy

CZWARTEK • 27 listopada

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Pełnia Wiary - magazyn
08:00 Serwis Info
08:05 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial obycz., 2006
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 To się opłaca - magazyn
12:55 Pory roku w Ameryce - dokument, Wlk. Bryt., 2024
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress



17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Ojciec Mateusz - serial
22:10 Sprawa dla reportera
23:10 Siła kłamstwa - dok., Nor., 2024
00:10 Wykrywacz kłamstw - magazyn
00:35 Profilerka Jastrē - serial
01:35 Tajemnice zamarzniętego jeziora - fab., USA, 2020
03:15 Daleko od Reykjaviku - komediodramat, Niemcy, Dania, Franc., Islandia, 2019
04:55 Notacje - dokument

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2022
06:25 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:45 Podróż po jeden uśmiech - rep.
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej



16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:45 Berlin Ku'damm - 63 - serial, Niemcy, 2016
21:45 Morderstwa w Chantilly - dram., Franc., 2023
23:30 Rodzinka.pl - serial kom.
00:10 Apocalypto - dramat, przygodowy, USA, 2006 ●
02:40 Kruk - Szepty słychać po zmroku - serial krym., Polska, 2018
03:45 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - program obycz.
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny



20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:45 Nietykalni - biograficzny, dramat, komedia, Franc., 2011 ●
00:55 Szczęśliwe święta - kom., USA, 2014
02:35 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
03:45 Uwaga! - program interwencyjny
04:00 Nauka jazdy - reality show
04:30 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada
05:00 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Chirurg plastyczny uważa, że ktoś go terroryzuje. Podejrzewa swoją żonę, która niedawno dowiedziała się o jego romansie z pracownicą kliniki.
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - Detektywi dostają sprawę zabójstwa córki prokuratora. Podejrzewają, że za zbrodnią stoi jeden z gangsterów, którzy grozili prokuratorowi.
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy



17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
21:40 Przyjaciółki - serial obycz.
22:55 Zróbmy sobie wnuka - kom., Polska, 2003
00:45 Wykolejona - kom., USA, 2015
03:25 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - Ewa Szykulska - magazyn
07:35 Na ratunek! - dokument, Polska, 2017
08:15 Porozmawiajmy szczerze
09:00 Przedwiośnie - serial, 2002
10:05 Pan Tadeusz - dramat historyczny, Polska, Francja, 1999
12:50 Reżyserzy - John Frankenheimer - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:50 Niedziela z... Ewą Bem
14:45 Czarny rumak - fab., USA, 1979
16:55 Noce i dnie - serial, 1977
18:00 Wydarzenie aktualne
18:35 Wstęp Wolny - felieton
18:50 Portrety - Rendez-vous z Mauricem Chevalierem - dok., Franc., 2021



20:00 Hala odlotów - magazyn kulturalno-społeczny
21:00 Czwartkowy klub filmowy - Blisko - dramat, Niderl., Francja, Belgia, 2022
23:00 Dzień z życia artysty - Andrzej Sikorowski - magazyn
23:40 Panorama kina polskiego - Fucking Bornholm - fab., Polska, 2022
01:30 Profesor T - serial, Niemcy, Wlk. Bryt., Belgia, 2018
02:35 Jan Ptaszyn Wróblewski i przyjaciele - koncert, 2006
03:10 Sierpniowe niebo. 63 dni chwały - dramat, Polska, 2013
04:45 Hala odlotów - magazyn kulturalno-społeczny

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Funkcjonariusze dostają informacje o napadzie na lombard. Na miejscu znalezione zostają dwa ciała.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas jazdy autostradą, Paul i Semir na swojej drodze spotykają grupę indyjskich tancerzy. Niespodziewanie, jeden z nich zostaje porwany.
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Żurkowa to 65-letnia emerytka, która jest wielką miłośniczką psów i ma do nich dobrą rękę. Kiedy mieszkająca w domu po sąsiedzku rodzina wyjeżdża...
15:50 Ranczo - serial kom., Polska



18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Firmowa gwiazdka - kom., USA, 2016
22:10 Gorąca laska - kom., USA, 2002. Atrakcyjna dziewczyna - Jessica Spencer - jest przekonana, że ma idealne życie. Pewnego dnia doznaje szoku...
00:05 Brud - kom., Wlk. Bryt., 2013
02:10 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:10 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:25 Szkoła - Adrian Kubacki z licealnej 3c do niedawna był znanym w szkole chuliganem. Chłopak zmienił się i robi wszystko, aby trzymać się z dala od problematycznych sytuacji.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - W podmiejskim lesie znaleziono ciało dwudziestolatki. Komisarze ustalają, że w dniu zabójstwa zwolniła się z pracy.
12:55 Detektywi - Do Anny Potaczek i Macieja Dębosza zgłasza się zaniepokojona kobieta, której mąż zaginął. Detektywi rozpoczynają poszukiwania mężczyzny.
14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy



16:55 Sekrety życia - serial paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Szefowie-wrogowie II - kom., USA, 2014
22:35 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - kom., USA, 1985
00:30 Margaux - horror, USA, 2022. Grupa znajomych postanawia uczcić ostatnie dni studiów w wynajętym inteligentnym domu...
02:45 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:40 Usterka - program poradnikowy
04:25 Fachowcy - paradokument

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Battleship: Bitwa o Ziemię - sens., USA, Jap., 2012 **01:20** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Interwencja - magazyn reporterów **02:45** Pełna chata **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

09:20 Historie animowane z Nowego Testamentu **09:45** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Katolicy a tożsamość Europy **13:05** Mateczniki Polskości **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:35** Jezu, Ty się tym zajmij **15:00** Po stronie prawdy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi **17:05** Akademia pro-life **17:30** Odpowiedzialni za Kościół **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Informacje dnia

eprasa.pl 116fd9f9f7

DODAJ SWOJE OGŁOSZENIE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne w gazecie? Wybierz jeden ze sposobów.

SMS

Wyślij SMS z treścią ogłoszenia (maksymalnie 160 znaków), pod nr **74550** zaczynając od skrótu **TGO.** Przykład: TGO.oddam szczeniaki w dobre ręce.
Podaj miejscowość oraz numer telefonu kontaktowego. Koszt SMS-a wynosi 4,92 zł z VAT.
Ogłoszenie ukaże się w kolejnym wydaniu gazety.
Serwis funkcjonuje we współpracy z firmą Bild Presse z siedzibą w Łodzi.

KUPON

Napisz treść ogłoszenia na wyciętym z gazety, ważnym kuponie i dostarcz go do redakcji lub wrzuć do skrzynki kontaktowej gazety. Możesz także wysłać go pocztą.
Ogłoszenie jest bezpłatne i ukaże się w kolejnym wydaniu gazety.

REDAKCJA

Przyjdź do redakcji i podaj treść ogłoszenia. Cena za jedną emisję wynosi 5,00 zł z VAT.

Ogłoszenie dostarczone do piątku w godzinach pracy sekretariatu ukaże się w najbliższym wtorkowym wydaniu. W przypadku wysłania kuponu pocztą lub wrzucenia do skrzynki kontaktowej o terminie publikacji decyduje data dotarcia kuponu do redakcji.
Redakcja zastrzega sobie prawo ingerencji w treść ogłoszenia w przypadku, gdy podana kategoria jest niezgodna z treścią ogłoszenia, lub gdy treść ogłoszenia zawiera błędy ortograficzne lub stylistyczne.

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

UWAGA!
JEDEN KUPON = JEDNA OFERTA

Pamiętaj, że w jednym ogłoszeniu można podać tylko jedną ofertę sprzedaży, kupna, czynności. W przypadku, gdy w ogłoszeniu będzie więcej ofert, opublikowana zostanie pierwsza w kolejności.

Przykład: z ogłoszenia „Sprzedam kosiarkę rotacyjną, meble kuchenne, rower górski...” opublikowana zostanie oferta sprzedaży kosiarki rotacyjnej. Pozostałe dwie rzeczy należy podać w kolejnych ogłoszeniach.



OGŁOSZENIA

MIESZKANIE SPRZEDAM

☒ **MIESZKANIE** własnościowe w bloku, 48 m2, 1 piętro, 3 pokoje, kuchnia, łazienka i wc. Dęblin. 330 000 zł do uzgodnienia. Tel: 783 767 970

☒ **MIESZKANIE** 1 piętro, osobne wejście od podwórka, ok. 70 m2. Ryki, ul. Dolna. 2 pokoje, kuchnia, łazienka, 2 garaże (21 m2+26 m2) plus własność do 1/2 działki 0,0823 ha. Cena 270 000 zł. Tel. 796 735 375

DOM SPRZEDAM

☒ **PÓŁ** BLIŹNIAKA 134,9 m^2 w Rykach na działce 303 m^2 wraz z garażem 20,62m^2. Tel. 690 008 210

LOKAL SPRZEDAM

☒ **STOLARNIA** w Korytnicy, plac 8000 mkw, 2 hale po 300 mkw, dom 80 mkw. Suszarnia do drewna 50, maszyny do drewna, szlifierka szerokotaśmowa, długotaśmowa , do kantów do ostrzenia noży strugarskich, piła formatowa, dwupiła formatowa, wielopola trzystronna prasa 130x330cm do schodów 100x300cm. strugarka 4 stronna weinig ploter cnc 100x200cm, dłutarka, maszyny do parkietu, trak do drewna. Tel. 603 673 777.

DO WYNAJĘCIA POSIADAM

☒ **DOM** drewniany do wynajęcia w okolicy Ryk, około 85 m2, dwa pokoje z kuchnią i łazienką. Tel. 604 452 250

☒ **WYNAJMĘ** LOKAL handlowo-usługowy o pow. 365 m2 z magazynem 85 m2 w Garwolinie ul. Szkolna 5. Dogodna lokalizacja. Parking. Tel: 601 072 822

☒ **MIESZKANIE3** pokoje, umeblowane, ścisłe centrum Ryk. Tel. 662 217 837, 728 859 362.

☒ **MIESZKANIE** w Dęblinie, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, osiedle Wiślana w bloku, na 1 piętrze. Dęblin. 577 236 819

DZIAŁKA POLE SPRZEDAM



☒ **SIEDLISKO** w Woli Rębkowskiej o pow. 4200m2, na działce znajduje się budynek mieszkalny, drewniany z bali, zdrowy, kryty blachą, do remontu, budynek gospodarczy i garaż murowany. Cena do uzgodnienia. Tel: 720 915 815

☒ **DZIAŁKA** uzbrojona, budowlana, 1600m^2 w Woli Rębkowskiej - Zacisze. Cena do uzgodnienia. Tel: 720 915 815

☒ **GOSPODARSTWO** rolne o pow. 1,96 ha z placówką, plus 16 arów lasu, Trzcianki 52 gmina Nowodwór. Tel. 513 214 865.

☒ **DZIAŁKA** budowlana w Dęblinie przy ul. Stężyckiej, około 1200mkw wym. 37x33m, działka przy drodze wewnętrznej, piękna, słoneczna, niezakrzewiona, cena do uzg. Tel. 501 588 212, 509 962 388.

☒ **DZIAŁKA** budowlana w Stężycy o pow. 40 arów, z możliwością wszelakiej zabudowy i prowadzenia działalności gospodarczej. W palnie zagospodarowania przestrzennego jako działka przemysłowa. Cena do uzgodnienia. Tel. 501 588 212.



KUPON NA BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DROBNE

*PROSIMY WYPEŁNIĆ CZYTELNIE DRUKOWANYMI LITERAMI

TREŚĆ OGŁOSZENIA: .....

.....

.....

MIEJSCOWOŚĆ: .....

CENA: .....

TELEFON KONTAKTOWY: .....

TWÓJ Głos

KUPON WAŻNY DO **28 listopada**

eprasa.pl 116fd9f9f7

HURTOWNIA SPOŻYWCZA
Maria Pawlak u Helenki
Oferujemy:
- mrożonki, flaki,
- świeży drób,
- wędliny, konserwy,
- napoje, słodycze,
- lody
- konserwy rybne

BARDZO DUŻY WYBÓR RYB i ŚLEDZI
OBSŁUGUJEMY CHRZCINY, KOMUNIE IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE
ryby mrożone, wędzone, smażone i śledzie
RYKI, ul. Żytnia 10 (za budynkiem OSI)
☎ 81 8652 103
Zapraszamy:
Pn-Pt 7.00-17.00
Sob 7.00-15.00

USŁUGI ZIEMNE
KOPARKĄ KOŁOWĄ I MINIKOPARKĄ
ODŚNIEŻANIE dojazdów, posasji, parkingów
TRANSPORT 20-30 T żwir, piach, kruszywa i inne
JARKOP Jarosław Dembek
Czernic 38, 08-550 Kłoczew
tel. 721 094 302

SKUP ZŁOMU
AUTOROMANO
ATRAKCYJNE CENY, ŁATWY DOJAZD
Dęblin, ul. Kocka 179 (PRZY STACJI LOTOS)
573 779 889

TARTAK
DREWNOHURT
- drewno budowlane
- więźby dachowe
- krokwie, deski, łaty, kantówki
- trociny, obrzyny tartaczne
- drewno opałowe do pieców C.O. i kominków sosna, brzoza, dąb, grab i inne w wałku i rąbane
- deska elewacyjna, podbitka
- boazeria, deska tarasowa
- Kupno dęba na pniu
- stęple budowlane

REGAMET
SPRZEDAŻ NOWOCZESNYCH POKRYĆ DACHOWYCH
WYCEŃ BEZPŁATNIE DREWNO NA SWÓJ DACH U PRODUCENTA
Nowodwór 102A
drewnohurt1@wp.pl
790 219 819

DZIAŁKA siedliskowa z domem i budynkami gospodarczymi w Brzuskowoli. Sprzedam też las gm. Borowie. Tel: 662 113 896, 512 245 605

DZIAŁKA budowlana Ryki ul. Królewska (łącznik z ul. Warszawską), działki około 1000 mkw dwie szt. lub inna wielkość do uzgodnienia. Cena adekwatna do lokalizacji. Tel. 699 125 747.

LAS mieszany pow. 0,46 ha w Brusowie k/ Ryk, nr działki 533, cena do uzg. Tel. 607 626 801.

NIERUCHOMOŚĆ pod działalność gospodarczą, nr działki 2257, lokal 79mkw + działka 1200 mkw. Stężyca ul. Rokicka2. Tel. 661 488 814, 661 909 466.

DZIAŁKA budowlana 0,38 ha, z budynkami drewnianymi, wszystkie media, dł. 40m, szer. 98m. przy głównej szosie, wszystkie media, Okrzeja, ul. Jedności. Cena 60 zł/mkw do negocjacji. Tel. 510 526 910.

DZIAŁKA budowlana w Rykach, 1425 mkw, atrakcyjnie położona przy ulicy Myśliwskiej, wszystkie media, cena do uzg. Tel. 602 408 921.

LAS 1ha w miejscowości Przykwa. Cena do uzg. Tel. 509 158 001.



DZIAŁKA budowlana z siedliskiem o łącznej powierzchni 1710 m2 przy ulicy Macieja Rataja w Garwolinie. Wszystkie media doprowadzone do działki: gaz, woda, kanalizacja, światło. Cena 735 tys zł. Tel: 608 522 606

DZIAŁKA POLE
KUPIĘ

WEZMĘ w dzierżawę lub kupię działki rolne, pola. Kłoczew i okolice. Tel: 790 772 445

ZIEMIĘ rolną, siedliska, gospodarstwa rolne Ryki i okolice. Tel: 508 411 669

SAMOCHÓD
SPRZEDAM

MAZDA 5 2.0 diesel grafitowy metalik, 300 tys.km. opony letnie i zimowe, 7-osobowy, 2007r. cena 5.500 zł. Tel. 509 463 025.

MERCEDES klasa E, 2 właściciel w kraju, stan techniczny b. dobry, wszystkie szyby oryginalne z 2007r., 2 komplety kół na alufelgach, siedzenia przednie podgrzewane, automat, bezwypadkowy, przebieg 226 tys. km. Tel: 517 037 200

MITSUBISHI asx 1.6, 117km, 145 tys. km przebiegu, 2015r., stan bdb, komplet opon lato - zima z felgami. 40 500 zł do negocjacji. Tel: 534 298 677

OPEL COMBO 1.6 diesel, prod. 2017r. przebieg 225 tys. km. max długi max wysoki, cena 21.000 zł. Dęblin. Tel. 697 421 696.

PEUGOT 206 poj. 1.9 diesel, prod. 2001r. niebieski, zarejestrowany opłacony, przegląd tech. ważny na rok, olej napędowy, hak, Opony letnie (jeden sezon) plus opony zimowe. cena do uzg. Nowodwór. Tel. 692 039 914.

RENAULT Clio, 2014/15r., b+g, 148 tys. km przebiegu, 1149 cm3, 54kw, butla LPG do 2035r., opony wielosezonowe, bezwypadkowy, bogata wersja wyposażenia, polski salon. Cena 25.500 zł. Tel: 787 380 145

RENAULT CLIO IV lift, benz 90KM, 2016r. 90 tys.km. super stan, oryginał lakier, max wyposażenie, kamera, full led, czujniki, sam parkuje, navi, felgi 17, biała perła, długie opłaty, nowe opony i aku, cena 34.900 zł. Ryki. Tel. 883 462 449.

SEAT Altea XL Stylance 2.0 TDI r.2007. Stan bardzo dobry. Kierownica wielofunkcyjna, nowe opony letnie i zimowe na alufelgach, komputer pokładowy, hak itd. Przebieg 240 tys.km. Tel: 602 281 542

SUZUKI GRAND VITARA 2001r. benzyna 2l. przebieg 300 tys.km. cena 17.000 zł do neg. Nowa Dąbia. Tel. 668 214 296.

TOYOTA COROLLA E-12 , prod. 2003r. 5 drzwi, 1.6 benzyna, samochód na chodzie, zarejestrowany i opłacony, cena do uzg. Dęblin. Tel. 512 777 218.

VOLVO V70 2,4 diesel, przegląd i OC do 20.04.2026r. wymianie oleju, opony letnie i zimowe kpl, stan dobry. Gończyce. Cena 6.500 zł. . Tel: 600 942 748

VW Golf Plus 1.6, benzyna i gaz, elektryczne szyby x4, czujniki cofania, klimatyzacja, Isofix, podgrzewane przednie siedzenia, przyciemnione tylne szyby, alufelgi i hak. Cena 12.900 zł. Tel. 793 502 842

SAMOCHÓD
KUPIĘ

KUPIĘ każde auto do 20 tys. zł. Tel: 577 079 999

MOTOCYKL
SPRZEDAM

MOTOCYKL YAMAHA MT03 prod. 2019r. kolor niebieski, poj. 321 cm3, moc 30,90KM, nie wymaga wkładu finansowego, aktualne ubezpieczenie i przegląd, cena 17.500 zł. Sierskowola/ Warszawa. Tel. 695 571 745.

MOTOCYKL
KUPIĘ

MOTOCYKLE - Motorynka, Simson, WSK, MZ i podobne, stan bez znaczenia. Cena do 8.000 zł. Tel. 514 633 149.

MOTO RÓŻNE
SPRZEDAM

BURTY do przyczepki samochodowej, nowe ocynkowane z zamkami, dł. 255cm x 135cm, cena 700 zł. Dęblin. Tel. 697 421 696.

FELGI aluminiowe R17 - Opel Vectra C, używane, stan bdb, 4 szt. cena 700 zł. Dęblin. Tel. 697 421 696.

GŁOWICA do ciągnika C-360 używana w dobrym stanie. Tel. 783 525 405.

OPONY zimowe 195/55/16, 2 szt. Tel: 602 605 367

OPONY ZIMOWE Pirelli 205x60x16 4 szt. w dobrym stanie, cena 220 zł. Okrzeja okolice. Tel. 604 891 618.

OPONY zimowe Vredestein 4 szt. rozm. 225/65 16C zużycie 10%. Michelin 4 szt. rozm. 215.75 16C zużycie 30%. Continental 2 szt. rozm. 195/65 15c zużycie 30%. Michelin 2 st. 215/65/16C zużycie 10 %. Tel. 606 14 12 10.

USŁUGI REMONTOWO BUDOWLANE
Michał Prządka
- remonty i wykończenia wnętrz
- adaptacje poddaszy
- układanie glazury, terakoty i gresu
- malowanie, szpachlowanie
- zabudowy z płyt G-K
- sufity podwieszane
- montaż drzwi i parapetów
- docieplenia budynków
- malowanie elewacji i wiele innych

PERFEKT-BUD
Czernic 171, 08-550 Kłoczew
e-mail: perfekt-bud0404@wp.pl
669-319-899
663-359-509

ALMAR trans
- KRUSZYWA DROGOWE
- PIASEK-ŻWIR-POSPÓŁKA
- WAPNO NAWOZOWE
- KAMIEŃ OGRODOWY
- PIASEK DO MIXOKRETA
- OTOCZAKI

KŁOCZEW
tel. 502 215 457

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
- MECHANIKA POJAZDOWA
- SKLEP MOTORYZACYJNY
- STACJA PALIW

Włodzimierz Lesisz
Pełny zakres badań technicznych
08-530 Dęblin, ul. Szpitalna 2
kom. 506 17 00 95, tel. 81 88 01 920

eprasa.pl 116fd9f9f7

PRYWATNY GABINET
DERMATOLOGICZNY
Ryki, ul. Sienkiewicza 12
Barbara BOJAR
Przyjmuje w piątki, godz. 11 -15. Rejestracja telefoniczna codziennie.
tel. 602 305 421

GABINET NEUROLOGICZNY
lek. neurolog
Mirosław LORENC
Ryki, ul. Żytnia 8 (budynek OSI) – czwartek 15 – 17
rejestracja – 601 445 807
INNE TERMINY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
nagłe przypadki – ✆601 445 807

CENTRUM STOMATOLOGICZNE
LUXDENT
Ryki, ul. K. Wojtyły 3
I piętro, nad MediVitą
lek. dent.
Sławomir KONCEWICZ
tel. 534 260 870
• leczenie próchnicy
• stomatologia estetyczna
• odbudowa zębów
• chirurgia
• protetyka
• profilaktyka
• stomatologia dziecięca
• RTG: pantomogram, zdjęcia zębowe
Rejestracja telefoniczna
prowadzona jest przez 7 dni w tygodniu

SANMED
Specjalistyczne Centrum Medyczne SANMED
CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
WOLNE TERMINY NA NFZ
Więcej informacji pod numerami telefonu oraz osobiście w rejestracji
535 202 010 lub 81 865 12 27
Placówka znajduje się w pawilonie handlowym „MERKURY"
ul. Słowackiego 4/5C

MASZYNY ROLNICZE – SPRZEDAM

PILNIE SPRZEDAM NOWE OPONY lotnicze z dętką o wym. 800x200. Opony są fabrycznie nowe w opakowaniu producenta. Nie używane. Kontakt tel. cały dzień. Tel. 663 647 909.

CIĄGNIK MF Ferguson 255. Ochodne 30. Tel. 697 023 597.

KULTYWATOR szer., 3,10 m z 16 zębami, cena 650 zł. Tel. 507 114 046.

WÓZ do zaprzęgu konnego, skrzynia typu leterki, koła gumowe 15 cali, cena do uzgodnienia. Stężyca. Tel. 517 120 621.

SADZARKA i kopaczka na taśmach metalowych do ziemniaków, Agregat 2,1m. Siewnik Meprozet 23 leje , Poznaniak 2,7. Kultywator z wałkiem 1,8 / 2,1 / 2,4 . Pielacz 3/5. Tel. 570 530 800.

RENAULT 95.14TX ciągnik z turem, okolice Trojanowa. Tel. 509 997 105.

KOSIARKA osa. 550 zł. Tel: 724 111 557

PODCINACZ do porzeczek listwowy, dł. listwy 110 cm, napęd z wom ciągnika. Stężyca. 2 800 zł. Tel: 604 481 025

KULTYWATOR z bometu, szer., 2.1m, z wałkiem pojedynczym grudziądz, stan bdb. Tel: 692 290 910

BRONA talerzowa 2x10, firma międzyrzec, 2000r., stan bdb. Tel: 692 290 910

PRASA simpa 1997r., czerwona, wszystko w oryginale z wałkiem i z drabinką. Tel: 692 290 910

URSUS c360-3p, 1990r. z kabina, stan bdb, Ursus 3512, 1994r. w oryginale, stan idealny. Tel: 692 251 139

AGREGAT 3m, wałki podwójne, wąski ząb, mało używany, stan bdb. Tel: 505 900 999

POZNANIAK, skrzynia olejowa, szer. 3m, rurki plastik, grabki, wąskie koło, mało używany, tabela wysiewu, stan bdb. Tel: 505 900 999

GRUBER 6 łap, 2.6m, sprężyna, 2015r., nowe elementy robocze firmy Lemken, ładne talerze plus wał rurowy, stan bdb. Tel: 505 900 999

WÓZ do ciągnika, beczka na wodę 600l. Cena do uzgodnienia. Tel: 500 630 899

ZGRABIARKA Fella RDF 325 sprawna, cena 2.500 zł. Kłoczew. Tel. 781 616 100.

SIEWNIK zbożowy Poznaniak, na przekładni olejowej bezstopniowej, stan dobry. Tel. 511 079 554.

PRZYCZEPA wywrotka 1-osiowa. Tel. 511 079 554.

CIĄGNIK C330 sprawny , 1978r. Tel. 511 079 554.

MASZYNY ROLNICZE – KUPIĘ

CZĘŚCI do Władimirec T25 - kolumna kierownicy, obciążniki. Koła do kombajnu. Cena do uzgodnienia. Okolice Ryk. Tel: 691 422 766

MASZYNY ROLNICZE - rozrzutnik, siewnik do boża, prasa belująca kostkująca, kombajn do ziemniaków, sadzarka, talerzówka, glebogryzarka, i inne sprzęty rolnicze. Tel. 517 293 861.

CIĄGNIK rolniczy Ursus C-360 w każdym stanie. Tel: 666 941 477

ROZRZUTNIK. Do 3000 zł. Tel: 724 111 557

MASZYNY rolnicze sprawne i do remontu. Tel: 505 900 999

MASZYNY rolnicze, agregaty, pługi, kosiarki, mogą być do remontu. Tel: 669 717 566

PRASY kostkujące oraz belujące. Tel: 691 952 428

MASZYNY rolnicze, stan dobry oraz uszkodzone. Tel: 691 952 428

OPRYSKIWACZ sadowniczy Ślęza. Tel. 666-941-477

KOPACZKA do ziemniaków i przyczepa rolnicza. Tel. 666-941-477

MASZYNY URZĄDZENIA – SPRZEDAM

SILNIK ELEKTRYCZNY 1,1 cena do ug. Dęblin. Tel. 602 179 419.

PIEC węglowo-drzewny 1,7kw w dobrym stanie z dmuchawą oraz sterownikiem, producent „STOMPORKÓW" , jeden z lepszych. Tanio. Ryki. Tel. 600 931 201.

WIDLAK rak suchedniów, stan dobry. Kłoczew. Tanio. Tel: 504 962 483

FREZARKA do drewna. Cena do uzgodnienia. Tel: 504 617 018

KOPARKI kołowe produkcji niemieckiej, 15t, sprawne. Stary Miastków. Cena do uzgodnienia. Tel: 606 442 236

PIŁA szablasta akumulatorowa, lisi ogon w walizce 650W nowa, cena 150 zł. Dęblin. Tel. 697 421 696.

KOSA akumulatorowa, podkaszarka, wykaszarka, nowa 2x akum, plus ładowarka, cena 150 zł. Dęblin. Tel. 697 421 696.

PRODUKTY I PŁODY ROLNE – SPRZEDAM

ZIEMNIAKI jadalne i sadzeniaki, paszowe. Odmiamy białe: catania, irys. Odmiany żółte : michalina, jurek, wineta, denar, owacja, soraja. Cena od 0,40 zł/kg. Możliwość dowozu do klienta. Potok k/Ryk. Tel. 607 525 408.

MARCHEW jadalna. Buraczki czerwone. Ekologiczne. Paprotnia. Tel. 608 887 301.

KUKURYDZA suszona, cała, mielona lub gnieciona. Paprotnia. Tel. 737 406 312.

SADZONKI TRUSKAWEK odmiana honeoye. Tel. 608 887 301.

KAPUSTA biała w główkach lub szatkowana na zamówienie. Paprotnia. Tel. 608 887 301.

SIANO w belotach 120x120, pierwszy i drugi pokos tego roku. SŁOMA w belotach (pszenżyto). Okolice Ryk. Tel. 785 450 297.

USŁUGI KOMINIARSKIE
FREZOWANIE KOMINÓW
czyszczenie mechaniczne
wkłady kominowe
ceramika izolowana
odbiory, przeglądy
sprzedaż pelletu
do każdego frezowania NASADA GRATIS!
KOM-FREZ ✆783 493 576

Stoły, Krzesła
Ławostoły
Drewno wykończeniowe (listwy, boazeria, kantówki)
Deska elewacyjna
Schody, tralki, poręcze
Parapety, podłogi, sklejka
sęk
www.sek.sklep.pl
RYKI ul. Przemysłowa 90 660 71 16 70 606 14 12 10

MARTYNKI Sp. z o.o.
POSADZKI MIXOKRETEM
TYNKI TRADYCYJNE
DOCIEPLENIA BUDYNKÓW
Realizujemy prace w programie
czyste powietrze zdrowy wybór
✆ 604 566 208 08-550 Kłoczew, Sosnówka 23

STUDNIE
Mirosław Izdebski
Dąbrówka Stany 74
✔STUDNIE WIERCONE
✔POMPY CIEPŁA
✔DESZCZOWNIE
✔ODWODNIENIA
✆608 046 239
✆504 320 592

MAKLESZ
wykopy, zasypy, plantowanie
transport piachu, żwiru, pospółki, ziemi ogrodowej
transport 20-30 ton
piasek kwarcowy
kruszywo betonowe, drogowe i ozdobne
układanie kostki brukowej
zamiatanie dróg i parkingów
WAGA 60 ton
08-500 Ryki, ul. Swatowska 20
tel. 602 284 292, 698 642 151

eprasa.pl 116fd9f9f7





JECZMIEŃ 750 zł/t. Pszenica 800 zł/t. Ceny za luz lub worki bb, możliwość workowania + 100 zł/t. Sianokiszonka Przykwa. Tel. 785 465 788.

SIANO w kostkach, okolice Stężycy. Tel. 504 004 823.

ŻYTO i pszenżyto. Tel: 781 871 580

WYSŁODKI mokre. 90 zł + transport. Tel: 503 763 553

OTRĘBY pszenne, jęczmień. Od 550 zł/t. Tel: 503 763 553

SIANO suche w belach i owies tegoroczny. Tel. 512 896 334

SŁOMA w belach 150 x 150. Tel: 783 525 405

ZIEMNIAKI jadalne odmiana żółta michalina, możliwość dowozu. Sobolew. Tel. 509 463 025.

SADZONKI
SPRZEDAM

SADZONKI TRUSKAWKI. Ryki, cena 0,70 zł/ szt Tel. 663915570.

SADZONKI PORZECZKA czarna, wysokość 100cm, cena 5 zł/szt. Ryki. Tel. 663 915 570.

OPAŁ
SPRZEDAM

OPAŁ sosna 145 zł. łupany 190 zł. Opał brzoza 190 zł, łupany 290 zł. Korytnica. Tel. 607 607 700.

DREWNO opałowe suche - sosna, dąb, grab. Możliwość transportu. Tel. 600 824 588.

WĘGIEL z najlepszych polskich kopalni. Od 1 500 zł/t. Tel: 503 763 553

PELLET drzewny sosnowy Olczyk z certyfikatem ENA1. 1 500 zł/t. Tel: 503 763 553

DREWNO opałowe różne, zrzyny tartaczne. Tel: 602 264 122

DREWNO opałowe, rąbane i w kawałkach, różne gatunki, możliwy transport. Tel. 691 312 727.



DREWNO opałowe różne gatunki pocięte i połupane. Borowie pow. Garwolin. Cena od 260 zł. Tel: 787 022 688

AGD RTV
SPRZEDAM

TELEWIZORY nowe z gwarancją, TV 55" TCL Google TV Android i 32" Led TCL Android. Garwolin. Cena do uzgodnienia Tel: 507 253 977 / 25 682 35 33

MEBLE
SPRZEDAM

MEBLE - stoły, krzesła, komody, fotele, możliwy transport. Ryki. Cena do uzgodnienia. Tel. 662 271 795.

STÓŁ rozkładany 160x145 cm plus 6 krzeseł miękkich. Półka na książki. 2 szafki nocne. Szyba przed kominek. 3 kilimy, chodniki. Tel: 507 533 143

BUDOWLANE
SPRZEDAM

SCHODY dębowe, jesionowe, cena 100 zł/mb + vat. Tel. 607 607 700.

DESKA podłogowa, tarasowa, elewacyjna, cena 74 zł + vat m.kw. Tel. 607 607 700.

PARKIET jesion 50x250x22 mm, cena 70 zł+vat. Tel. 607 607 700 .

LISTWA przypodłogowa dąb. Cena 8 zl/mb. Tel. 607 607 700.

BOAZARIA , szalówka 13*87*4000 mm, dostępne 100 m.kw. Cena 28 zł + vat m.kw Tel. 607 607 700.

OFERUJEMY: - okna PCV, - drzwi zewnętrzne, - bramy garażowe, - drzwi stalowe, - rolety, - plisy, - moskitiery, - parapety wew. i zew. Najwyższa jakość w najniższej cenie. Garwolin Kościuszki 48B. Tel. 513 307 104.

PRZEPUSTY betonowe, 2 szt. cena 50 zł. Dęblin. Tel. 602 179 419.

DWUTEOWNIK HEA 300 S235JRH - 5mb, cena 2 zł/kg. Dwuteownik zwykły JPE300 S235JRM GTU-08 - 3,8 mb, cena 2zł/kg. Ryki. Tel. 505 005 750.

SIATKI leśne różne wysokości, cena od 3 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

KRATKI WEMA różne wymiary, cena 7 zł/kg. Garwolin Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

BLACHA biała akrylowa 0,8 mm x 82cm x 142cm Tanio 30 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA ocynkowana nowa 0,5mm 68cm x 100cm, cena 10 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

SŁUPKI z profila 50x50x1,5mm cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PRZĘŚŁA z kształtownika akrylowego wspawanego poziomo, tanio 350 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SZTACHETY akrylowe blacha 0,8mm x 8cm x 142cm, cena 8 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPY zdjęte z konstrukcji 3 szt. długość 540cm. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

DWUTEOWNIK HEB 290 6mb, cena 2,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

DWUTEOWNIK HEB 250 6mb, cena 2,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RURY na wiaty nowe fi .159x5, cena 78 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI z profila 40x40x3 gruba ścianka, cena 12 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI ocynkowane 60x40x1,3mm I gatunek za pół ceny, 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PODESTY ocynkowane do rusztowań warszawskich za pół ceny, za 50 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RUSZTOWANIA warszawskie nowe, cena 80 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.











eprasa.pl 116fd9f9f7



RECYKLING CENTER

RYKI, UL. LUBELSKA 43

KIERUNEK Chrustne

SKUP ZŁOMU

- NAJWYŻSZE CENY W REGIONIE
- Odbiór złomu systemem kontenerowym
- Płatne GOTÓWKĄ
- Waga elektroniczna
- Auto kasacja

AUTO KASACJA

- Wydawanie zaświadczeń do wyrejestrowania pojazdu
- Odbiór pojazdu od właściciela
- Płatność gotówką za odebrany pojazd
- Skup katalizatorów
- Sprzedaż części samochodowych

SKUP ZŁOMU ✆ 609 126 733

AUTOKASACJA ✆ 781 200 418

SPRZEDAŻ CZĘŚCI ✆ 603 756 451

PRODUCENT OPAKOWAŃ KARTONOWYCH

BOX - MASTER

Tworzymy kartony dopasowane do Twoich potrzeb

- opakowania w standardzie Fefco
- pudła klapowe
- pudła fasonowe
- pudełka do paczkomatów
- wypełniacze tekturowe



Oszczywilk 61 , 08-500 Ryki

boxmaster_@outlook.com 734 036 346

PRĘTY żebrowane fi.8 dł 6mb wyprzedaż tanio 2,90 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069 .

SIATKA ogrodzeniowa fi .3mm 150cm wysokości, cena 16 zł/mb, Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI ocynkowane 60x40x1,3 mm II gat. cena 5 zł/mb. Ryki Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

PRZĘSŁA ogrodzeniowe ocynkowane siatka zgrzewana w kątowniku 30x30, za pół ceny, 55 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA na rozrzutniki 3mm 2x6mb docinamy na wymiar, cena 120 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHY trapezowe nowe T18 i T35 końcówki z produkcji, cena 22 Zzł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

CEOWNIK ocynkowany 40x30x1,5mm cena 3 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA czarna 2mm 1x2 zimnowalcowana, cena 160 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RURA na słupy do wiat używana fi.219x6 cena 2,40 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

KĄTOWNIK z/g 20x20x1,5mm cena 1,34 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PRĘTY żebrowane fi.12 cena 34 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SZTACHETY ocynkowane 1mm x 8cm x 135cm cena 8 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

DWUTEOWNIK ocynkowany 140 używany, cena 3 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

CEGŁA biała dziurawka, cena do uzg. Okolice Trojanowa. Tel. 608 112 852.

PRĘT gwintowany M8 x 1000 nierdzewny 60szt. nowy, cena 250 zł całość. Dęblin. Tel. 697 421 696.

DLA DZIECI
SPRZEDAM



WÓZEK SPACERÓWKA Kinderkraft. Stan b.dobry. Używana sporadycznie. Udogodnienia: regulowane oparcie, regulowany podnóżek, szelki z 3-punkotowym zapięciem, uchwyt na butelkę, odpinana przednia rączka/pałąk, szybki system składania. POLECAM. Cena 180 zł. Tel. 724 002 205.

ZWIERZĘTA
SPRZEDAM

GĘŚ i gąsiora. Cena do uzg. Okolice Ryk. Tel. 697 335 385.

KROWA 6 lat, po wycieleniu, czarno-biała. Okolice Ryk. Tel. 666 220 178.

BYCZEK mięsny LM 2-tygodniowy, cena do uzg. Okolice Ryk. Tel. 505 544 375.

KRÓLIKI. Okolice Ryk. Tel: 515 718 705

TUCZNIKI. Okolice Ryk. Tel: 504 383 022

KONIKI polskie z pełnym pochodem do programu. Stary Miastków. Cena do uzgodnienia. Tel: 606 442 236

KACZKI duże tegoroczne, Ryki. Tel. 693 102 104.

PROSIĘTA. Cena do negocjacji. Tel. 606 181 345

ZWIERZĘTA
KUPIĘ

KUPIĘ szczeniaka ratlerka. Do 600 zł. Tel: 724 111 557

ZWIERZĘTA
ODDAM

PSY. Mam do oddania 2 psy podwórkowe, suka i pies, wiek 3-4 lata. Tel. 504 752 753 lub 782 348 052.

ODDAM PIESKA czarnego, 3 miesięczny. Oddam tylko w dobre ręce. Łańcuch wykluczony. Tel. 660 702 931.

RÓŻNOŚCI
SPRZEDAM

PIEC CO na drzewo i węgiel 100m, cena 4.000 zł. Tel. 694 966 771.

AKORDEON włoski Burini 120 basów, stan idealny z pokrowcem, 100% strój oraz powietrze, okazja 4-chórowy-!Cena do uzgodnienia. Tel. 880 410 620

KIBEL drewniany z nowych desek, nieużywany, ładne wykonanie. Jakubówka. Tel. 889 315 347.

AKORDEON Hohner Tango V, 120 basów 4/5 kremowy, po remoncie i strojeniu. Cena 2.900 zł. Moszczanka. Tel. 795 862 073.

AKORDEON WELTMEISTER STELLA szaroperłowy, 120 basów, 16 registrów, sprawny, strojony, cena 1.800 zł. Moszczanka. Tel. 795 862 073.

BIG BAGI, różne rodzaje. PROMOCJA. Kłoczew. Tel. 661 287 638.

WIATA do rozbiórki, wym 10x5 m. cena do uzg. Ryki. Tel. 600 375 564.

STARE lustra, monety, dzwonki, janczary, mundury itp. Tel: 696 603 869

DĘBY na pniu. Brusów. Tel. 602 228 637.

PRACA
SZUKAM

SPRZĄTANIE biur, klatek schodowych, itp., jestem punktualna i dyspozycyjna. Tel: 789 096 817

KIEROWCA c lub ce, interesuje mnie praca z codziennymi powrotami ewentualnie 1 noc w samochodzie. Tel: 513 550 960

SZUKAM pracy na stałe jako pomocnik ogólnobudowlany, pomocnik na budowie,

POSADZKI MIXOKRETEM UDZIELAM GWARANCJI NA POZIOM

WYLEWKI ANHYDRYTOWE

TYNKI AGREGATEM



T. Panasiewicz - 663 776 972

kicWent

KLIMATYZACJA CHŁODNICTWO WENTYLACJA

KOMPLEKSOWE INSTALACJE SANITARNE

KLIMATYZACJA
WENTYLACJA
POMPY CIEPŁA
CHŁODNICTWO

KONSERWACJA
NAPRAWA
MONTAŻ
SERWIS

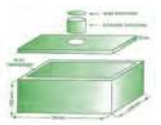
ul Warszawska 55
08-500 Ryki

tel. 722 125 180
www.kicwent.pl

SZAMBA

zbiorniki betonowe na scieki

domowe, przemysłowe, deszczówkę, gnojowicę



tel. 791 519 607

www.szambabetonowe-brat-bet.pl, brat-bet@wp.pl

eprasa.pl 116fd9f9f7

przy kostce brukowej, na magazynie produkcji, w firmie sprzątającej, gastronomia jako pomoc kuchenna, jestem osobą sumienną i punktualną. Wola Rębkowska Garwolin i okolice. Tel: 513 768 698

PRACA DAM

KRAWCOWA / szwaczka do szycia odzieży lekkiej, ochronnej, roboczej. Fabryka odzieży Garment, Sobolew. Tel: 535 802 102

PRACOWNIK produkcji. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

POMOCNIK operatora maszyn. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

MAGAZYNIER. Prolech, Stary Puznów. E-mail: magazyn@prolech.com.pl

MAGAZYNIER. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

PRACA na fermie trzody chlewnej przy hodowli świń, nadzór nad zdrowotnością i żywieniem zwierząt, karmienie i pojenie, prace gospodarcze i naprawcze. Gmina Górzno. Tel: 513 159 511

OPERATOR maszyn. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

ELEKTRYK utrzymania ruchu. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

AUTOMATYK utrzymania ruchu. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

KIEROWCA kat. B / magazynier. Garwolin, Maxim Dystrybucja. Tel: 502 685 425

STARSZY specjalista ds. rozwoju produktu. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

SAMODZIELNA księgowa. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

PRACOWNIK produkcji, dział miksowania. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

PRZEDSTAWICIEL handlowy ds. detalu w branży FMCG. Garwolin, Maxim Dystrybucja. Tel: 502 685 425

SALON FRYZJERSKI w Garwolinie zatrudni fryzjera męskiego z doświadczeniem. Tel. 503 157 609

PIEKARZA zatrudnię z doświadczeniem zawodowym. Piekarnia Parysów, praca od godz.17. Tel: 503 120 454

FIRMA transportowa Imbex Group Sp. z o.o. zatrudni podwójną obsadę lub pojedynczą na trasy Polska - Hiszpania. Siedziba firmy: Giżyce, gmina Iłów. Tel: 601 957 378

KSIĘGOWA na pełen etat. Moto-Kowalczyk. Tel: 509 380 700

MAJSTER, płytkarz - ogólnobudowlany. Praca w okolicach Garwolina i Warszawa. Tel: 669 969 319

PRACA w domu przy komputerze. Atrakcyjne zarobki 4500-8000 zł / miesiąc. Info na stronie: system.xaa.pl

USŁUGI ZLECĘ

ZLECĘ wykonanie sprzątania kompleksowego, po budowlanego w nowo powstałym budynku, w skład kompleksowego sprzątania po budowlanego wchodzą m.in.: usuwanie pyłu budowlanego z wszystkich powierzchni, mycie okien, futryn, szyb i parapetów, czyszczenie ścian i sufitów z zabrudzeń poprojektowych, doczyszczanie posadzek, schodów i listew przypodłogowych, usuwanie resztek taśm, folii ochronnych, silikonu, pianek montażowych, przygotowanie obiektu do odbioru przez inwestora. Sulbiny, ul. Warszawska. Tel: 601 153 822.

USŁUGI

USŁUGI koparko-ładowarką, wywrotka itp. Powiat garwoliński i okolice. Tel: 509 127 518

WYNAJEM szalunków stropowych, podpór, dźwigarów, transport, możliwość dłuższej współpracy, faktura FV. Tel: 535 802 102

NAPRAWA wydechów samochodowych, stal nierdzewna lub czarna, możliwość wykonania nowego lub naprawy obecnego. Tel: 798 518 478

USŁUGI ślusarsko-spawalnicze, bramy, ogrodzenia, balustrady, meble loft itd. oraz naprawy spawalnicze również u klienta. Tel: 798 518 478

ODZYSKIWANIE danych z dysków, możliwy dojazd do klienta. Garwolin. Tel: 505 776 229

POGOTOWIE komputerowe, błyskawiczne usługi informatyczne dla firm oraz osób prywatnych, pn.- pt. Garwolin +30km. Tel: 505 776 229

USŁUGI spawalnicze, szeroki zakres. Sobolew. Tel: 503 564 160 / 509 818 820

KOMPLEKSOWE usługi remontowo-wykończeniowe, gładzie gipsowe, malowanie, adaptacja poddaszy, zabudowy gk, układanie glazury, gresu, kamienia naturalnego, hydraulika, elektryka, tapetowanie, tynki dekoracyjne, żywice epoksydowe, montaż paneli, deski, drzwi. Tel: 514 636 368

ZŁOTA RĄCZKA Artur - bieżące naprawy domowe, małe i duże remonty, podłączanie urządzeń elektrycznych, gazowych i sanitarnych, poddasza, elewacje, glazura, terakota, instalacje elektryczne i hydrauliczne, malowanie agregatem, uprawnienia SEP. Tel. 501 038 391.

USŁUGI elektryczne, wykonanie i modernizacja instalacji elektrycznych, usuwanie awarii, montaż gniazd, włączników światła, montaż oświetlenia led, podłączenia urządzeń AGD z podbiciem gwarancji, wideodomofony, automatyka bram, monitoring. Tel: 602 584 136

NAPRAWA telewizorów, szybko i niedrogo. Garwolin. Tel: 507 253 977 / 25 682 35 33

WYCINKA drzew i krzewów itp. koszenie zieleni i nieużytków. Prace ogrodowo-podwórkowe. Drobne naprawy i remonty. Glebogryzarka. Tel. 500 463 989 .

SZWALNIA
elKRAFT
ZATRUDNI
KRAWCOWE - SZWACZKI
Z DOŚWIADCZENIEM
509 350 719
502 676 046

CENTRUM UBEZPIECZEŃ
577 027 047
ubezpieczenia@taniaskladka.pl
ul. Targowa 6 lok. U3 Garwolin

CENTRUM Ubezpieczeń i Rejestracji Pojazdów, komunikacyjne, majątkowe, życie, podróż. Garwolin, ul. Targowa 6 lok. U3, e-mail: ubezpieczenia@taniaskładka.pl, tel. 577 027 047 online. Punkt DPD Pickup.

NAPRAWA ekspresów do kawy: Jura, Nivona, Siemens, Bosch, Philips, , Saeco, Delonghi. Trojanów. Tel. 575 874 124.

USŁUGI remontowe, zabudowy, gładzie gipsowe, malowanie ścian, płytki ceramiczne, gres, glazura, kompletna łazienka. Tel: 883 691 572

WYKONAM świadectwa charakterystyki energetycznej budynku lub mieszkania. Pełnię funkcję Kierownika budowy, Inspektora nadzoru. Wykonam ekspertyzy budowlane, Legalizacja samowoli budowlanych. Tel: 502 911 656

AFOCOPY Biuro Serwis - Serwis naprawy sprzedaż sprzętu, urządzeń biurowych: drukarek, kserokopiarek. Wymieniamy i sprzedajemy tonery. Tel: 501 671 999, e-mail: biuroserwis@afocopy.pl

OFERUJĘ usługi takie jak wycinka drzew, usługi rębakiem (rozdrabnianie gałęzi), koszenie trawy, karczowanie. Ryki i okolice. Tel: 508 411 669

TOWARZYSKIE

EMERYT po 60-tce pozna samotną Panią do 68 lat. Tel. 502 967 975.

Powiatowy Urząd Pracy w Rykach w dniu 17.11.2025 r. dysponuje następującymi ofertami pracy:

- betoniarz/operator węzła betoniarskiego
- kierowca kategorii D
- kierowca samochodu ciężarowego
- magazynier
- malarz-lakiernik konstrukcji i wyrobów metalowych
- monter/składacz okien i ogrodzeń
- monter rurociągów przemysłowych
- murarz
- nauczyciel współorganizujący kształcenie
- nauczyciel wychowania przedszkolnego z językiem angielskim
- operator koparko-ładowarki / koparki
- organizator imprez turystycznych
- pomocniczy robotnik drogowy
- pracownik produkcji, operator maszyn - prefabrykaty betonowe
- spawacz
- starszy referent w oddziale organizacyjno-kadrowym
- tokarz w metalu
- zbrojarz

WIĘCEJ INFORMACJI MOŻNA UZYSKAĆ U POŚREDNIKÓW PRACY LUB POD NUMEREM TELEFONU (81) 865-33-46 LUB (81) 865-33-48.

KOREPETYCJE OFERUJĘ

KOREPETYCJE z matematyki, po wydziale matematycznym politechniki warszawskiej, korepetycje w zakresie szkół podstawowych, średnich pods. i rozsz. i wyższych. Garwolin. Tel: 664 475 322

OGŁOSZENIE

Samochód Mercedes-Benz Unimog U 400

wraz z następującym osprzętem: głowicą do poboczy BRG 1000 (nr ewid. 582/529/09), głowicą do cięcia gałęzi FSG 2000A (nr ewid. 582/528/09), tablicą ostrzegawczą U-26C (nr ewid. 624/090/09), pługiem odśnieżnym VARIO KL-V32 (nr ewid. 809/240/09), posypywarką STRATOS 25-24VCXN (nr ewid.582/530/09), głowicą do koszenia HMK 1200 (nr ewid. 582/527/09) i wysięgnikiem FME 600 z osprzętem (nr ewid. 582/526/09)

- nr inw. 743/432/09,
- rok prod. 2009,
- nr rej. WG 2619J,
- cena wywoławcza 240 000,00 zł brutto (za samochód wraz z osprzętem)

Niniejszym ogłasza się przetarg pozwalający na wyłonienie ewentualnego nabywcy. Szczegółowych informacji o stanie technicznym, miejscu przechowywania i możliwościach obejrzenia w/w środka udziela p. Kamil Mucha tel.(25) 682-01-79. Ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie BIP MZDW w Warszawie.
Oferty (na wymaganym wzorze druku) zawierające imię, nazwisko, adres, tel. kontaktowy, nazwę środka, nr inwentarzowy oraz oferowaną kwotę nabycia, należy kierować w zamkniętych kopertach z napisem „Przetarg - nie otwierać" **wraz z informacją na kopercie, którego postępowania oferta dotyczy (nr postępowania- E-3.233.15.2025.1.MŻ)**, do MZDW w Warszawie przy ul. Kolejowej 5/7, w terminie do dn. 27.11.2025 r. do godz. 10.00. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 27.11.2025 r. o godz. 11.00. Termin związania ofertą wynosi 30 dni. Sprzedający zastrzega sobie możliwość unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.



eprasa.pl 116fd9f9f7

PAMIĘĆ NIGDY NIE GAŚNIE

Tradycyjnie w pierwszą niedzielę po Wszystkich Świętych przedstawiciele jednostek straży pożarnej wzięli udział w uroczystej Mszy św. Stanęli z pochylonymi głowami, by jeszcze raz przywołać w pamięci tych, z którymi nieśli pomoc w potrzebie



W tym roku na uroczystość do Ryk przybyło 27 pocztów sztandarowych jednostek OSP z całego powiatu, PSP w Rykach oraz Urzędu Miejskiego w Rykach. Pododdziały wprowadził druh Mariusz Kowalczyk, komendant gminny OSP w Rykach

Listopad jest miesiącem zadumy i pamięci o tych, którzy odeszli. To czas refleksji nad człowieczym istnieniem i ludzkim losem. Od 17 lat w tym czasie spotykają się również strażacy z terenu powiatu ryckiego, którzy pamiętają o swoich poprzednikach. Pomysłodawcą takiej uroczystości był ś.p. ks. kan. Bogdan Kozioł, ówczesny proboszcz parafii Wniebowzięcia Matki Bożej w Leopoldowie oraz kapelan strażaków. Od kilku lat uroczystości odbywają się w kościele Najświętszego Zbawiciela w Rykach.

Uroczystej mszy przewodniczył ks. kan. Stanisław Chodźko, proboszcz parafii, a zarazem dziekan dekanatu ryckiego. W kazaniu ks. kanonik niejednokrotnie podkreślał rolę strażaków w życiu społecznym, którzy nie wahali się poświęcać swojego życia i zdrowia, by ratować życie i mienie ludzkie.

W niedzielnej uroczystości uczestniczyły delegacje Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Rykach z komendantem st. bryg. Krzysztofem Morawskim na czele oraz Oddziału Powiatowego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP w Rykach, reprezentowanego przez prezesa Dariusza Szczygielskiego. Obecni byli także przedstawiciele samorządów gminnych: wójt Nowodworu Ryszard Piotrowski, wójt Ułęża Izabela Kulik, wójt Kłoczewa Zenon Stefanowski, burmistrz Ryk Jarosław Żaczek. Tradycyjnie, przed Mszą św., odbył się apel pamięci, podczas którego strażacy zapalili symboliczne znicze pamięci dla zmarłych druhów.

Teraz syreny płaczą cicho
Wiatr niesie wieść.
Nie spieszą już na alarm,
W wiecznym spoczynku cześć.

Gaśnie w sercach ten płomień,
Co w akcjach szalał,
Lecz pamięć o Was druhowie
będzie w naszej myśli i słowie.

Zbigniew Jończyk



Uroczystą Mszę św. w intencji zmarłych strażaków uświetniła Orkiestra Dęta OSP Ryki



Pamięć zmarłych strażaków uświetniła również obecność pocztu sztandarowego Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Rykach



Hołd zmarłym oddają przedstawiciele samorządów z terenu powiatu ryckiego



Tradycyjnie przed Mszą św. zapalono znicze pamięci



Listopad jest miesiącem zadumy, pamięci i modlitwy za tych, którzy odeszli. Od kilku lat w tych dniach spotykają się również strażacy z terenu powiatu ryckiego na mszy św. w intencji zmarłych kolegów i koleżanek

eprasa.pl 116fd9f9f7

TAK ODDALIŚMY HOŁD

Śpiewem, modlitwą, tańcem, marszem i biegiem. Mieszkańcy całego powiatu oddali hołd walczącym o niepodległość w 107. rocznicę jej odzyskania przez Polskę.

W 1918 roku, po 123 latach niebytu, Polska znów pojawiła się na mapie Europy. Ten historyczny moment, możliwy dzięki poświęceniu kilku pokoleń Polaków, świętujemy od 107 lat.
Hymn państwowy, wystąpienia okolicznościowe, apel pamięci, salwa honorowa, złożenie wieńców - to oficjalne elementy obchodów rocznicowych. Nie zabrakło również tych mniej oficjalnych spotkań na koncertach, przedstawieniach, pokazach, wystawach, imprezach sportowych. Wszystko po to, aby wspólnie cieszyć się z wydarzeń sprzed 107. lat.

Zbigniew Jończyk



Mieszkańcy Dęblina i goście z regionu spotkali się, by wspólnie wyruszyć w III Rajd „Idę dla Niepodległej". Tradycyjnie już miejskie świętowanie Niepodległości zyskało sportowy charakter – biało-czerwone barwy, flagi i mnóstwo uśmiechów stworzyły wyjątkową atmosferę (fot. UM Dęblin)



Przed Pomnikiem „Bojownikom o Wolność Ojczyzny" w Rykach odbyły się główne uroczystości powiatowe z okazji Święta Niepodległości. Wzięło w nich udział wiele pocztów sztandarowych m.in. policji, straży pożarnej, instytucji, szkół. Okolicznościowe przemówienie wygłosił starosta Dariusz Szczygielski, który podkreślił znaczenie jedności i odpowiedzialności za wspólne dobro. - Wolna Polska nigdy nie była dana nam raz na zawsze. Była i pozostaje owocem odwagi, jedności oraz odpowiedzialności. Choć wielokrotnie próbowano ją nam odebrać – w czasach zaborów, w okresie wojen i okupacji – duch narodu polskiego nie zgasł. Dziś możemy z dumą powiedzieć: warto było walczyć o wolność, warto było ją odzyskać i warto o nią dbać każdego dnia - podkreślił starosta (fot. Starostwo Powiatowe)



Biało-czerwone morsowanie w Święto Niepodległości to już tradycja w Nieformalnym Klubie Morsa „Z łabędziem być". Klubowicze rozpoczęli je od odśpiewania hymnu po czym z patriotycznymi akcentami zanurzyli się w starorzeczu Wisły w Stężycy



W hali sportowej w Kłoczewie w ramach akcji „Niepodległa do hymnu" wspólnie odśpiewano „Mazurka Dąbrowskiego". Część artystyczną rozpoczął Zespół Pieśni i Tańca Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie „Jawor". Nie mogło tego dnia zabraknąć również występów lokalnych zespołów artystycznych Kłoczewiaków i zespołów śpiewaczych z Czernica i Kawęczyna oraz najmłodszych mieszkańców - grupy Flow oraz grupy tańca towarzyskiego działających przy GOK w Kłoczewie (fot. Gmina Kłoczew)



Uroczysty apel z okazji Narodowego Święta Niepodległości odbył się również w 4. Pułku Saperów w Dęblinie. Podczas wydarzenia wręczono odznaczenia i medale żołnierzom oraz pracownikom Resortu Obrony Narodowej w uznaniu ich wzorowej służby i zaangażowania na rzecz Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej. Dowódca płk Jacek Zaniewski w swojej przemowie podkreślił znaczenie patriotyzmu, honoru i tradycji wojskowych, przypominając, że niepodległość nie jest dana raz na zawsze - wymaga codziennej służby, odpowiedzialności i poświęcenia (fot. 4 Pułk Saperów)



Przy pomniku Bohaterskim Lotnikom Dęblińskiej Szkoły Orląt odbył się uroczysty Apel z udziałem dowódców i żołnierzy Garnizonu Dęblin oraz władz miasta. Głos zabrał m.in. Tomasz Mikusek, przewodniczący Rady Miasta, który między innymi przypomniał prawdę o charakterze wolności, która jest nie tylko dana raz na zawsze, ale także stanowi zadanie dla każdego obywatela. Odbyła się także ceremonia przyznania awansów na wyższe stopnie wojskowe oraz wręczenia odznaczeń żołnierzom i oficerom. Uroczystości przy pomniku zakończyły się Apelem Pamięci, salwą honorową i złożeniem wieńców pod pomnikiem oraz defiladą pododdziałów (fot. MSP Dęblin)

eprasa.pl 116fd9f9f7

NIEPODLEGŁEJ



Na ulicach Ryk odbył się jubileuszowy XV Bieg Niepodległości o Puchar Burmistrza. Udział w nim wzięło blisko 300 biegaczy i biegaczek (fot. fb Dariusz Bogusz)



Hołd twórcom niepodległości oddali również motocykliści z dęblińskiej grupy Delta. „Te spotkania i symboliczne „parady" z okazji 11 listopada to nasza tradycja, którą z dumą i ochotą kontynuujemy od lat. Pamiętamy i szanujemy tę jakże istotną datę" - napisali na swoim profilu (fot. SGM Delta"



Klasa VIII oraz szkolny chór dziewcząt z klas IV, V i VI Szkoły Podstawowej w Nowodworze zaprosili wszystkich na wyjątkową lekcję historii, w której poprzez poezję oraz pieśni i piosenki patriotyczne przypomnieli o tym, jak nasz kraj pragnął i dążył do niepodległości. Akademię zakończyło uroczyste odśpiewanie Roty (fot. SP Nowodwór)



O bohaterach polskiej niepodległości pamiętali młodzieżowcy z Ochotniczej Straży Pożarnej. W dniu Narodowego Święta złożyli wiązankę pod pamiątkowym obeliskiem w centrum wsi (fot. OSP Ownia)



Wieczorem na cmentarzu wojennym w Dęblinie zapłonęły znicze w ramach akcji „Znicz dla Niepodległej (fot. UM Dęblin)



Z okazji 107. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości w Gminnym Ośrodku Kultury i Bibliotece w Ułężu odbyła się uroczystość pn. „Dla Niej...". Uczestnicy 11 listopada uczcili na różne sposoby poprzez twórczość teatralną, śpiew oraz taniec. Zabrzmiały utwory, teksty, które towarzyszyły Polakom w czasach pokoju, radości jak i wojen i żałoby (fot. GOKiB Ułęż)



W różnych miejscach powiatu Święto Niepodległości uświetniła Ułańska Straż Tradycji i Wiary pod dowództwem kp. ppor. Dariusza Cabaja, proboszcza parafii Bobrowniki (fot. Starostwo Powiatowe)



III Rajd „Idę dla Niepodległej" po raz kolejny pokazał, że w Dęblinie patriotyzm to nie tylko pamięć o historii, ale też wspólne działanie, ruch i uśmiech (fot. UM Dęblin)



Joanna Wierzchowska ze Starej Rokitni od najmłodszych lat patriotycznych zachowań uczy swoje dzieci Marcela i Emilię biorąc udział w gminnych obchodach Święta Niepodległości w Stężycy



Świętowanie Dnia Niepodległości przypadło pani Ninie Zawodzian w Stężycy, skąd pochodzi. Często ze swoimi córeczkami Julką i Leną odwiedzają babcię Agnieszkę. Wspólnie wybrały się 11 listopada pod pomnik Bohaterów Ziemi Stężyckiej



Laura Fal, Filip Cuch. Natalia Balas, Konstancja Bartosiewicz, Sebastian Długaszek, Angelika Winiarek z dumą prezentowali sztandar Szkoły Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Stężycy oddając tym samy cześć tym, którzy walczyli o niepodległość Polski

eprasa.pl 116fd9f9f7

ŻYWY POMNIK DLA BOHATERA SPOD MONTE CASSINO

W 107. rocznicę odzyskania niepodległości, władze gminy i rodzina posadzili drzewo poświęcone rodakowi, kpr. Władysławowi Cmielowi. Żołnierz 2. Korpusu Polskiego poległ w bitwie o Monte Cassino



Platan symbolizujący poległego w wojnie żołnierza, w obecności władz gminy, rodziny oraz mieszkańców Kłoczewa i okolic, poświęcił proboszcz kłoczewskiej parafii ks. dr Piotr Paćkowski

Uroczystości 11 listopada w Kłoczewie stały się okazją do szczególnego uczczenia pamięci żołnierza, mieszkańca Ziemi Kłoczewskiej, kpr. Władysława Cmiela.

Obchody rozpoczęła Msza św. za Ojczyznę w kościele św. Jana Chrzciciela. Następnie, po złożeniu kwiatów pod pomnikiem Gloria Victis, delegacje udały się przed budynek magistratu.

PLATAN Z KAPSUŁĄ W KORZENIACH

Celem spotkania było posadzenie drzewa pamięci. Wójt Gminy Kłoczew, Zenon Stefanowski, wyjaśnił znaczenie tej inicjatywy: - *Z okazji obchodów Święta Niepodległości posadzimy żywy pomnik pamięci, poświęcony naszemu rodakowi, który złożył ofiarę życia na ołtarzu ojczyzny. Niech ten pomnik opowiada przyszłym pokoleniom historię męstwa i poświęcenia dla niepodległej Rzeczypospolitej.*

Platan, posadzili wspólnie wójt oraz najbliżsi krewni poległego żołnierza: Katarzyna i Kamil Cmiel oraz Marianna Sadowska.

Przed posadzeniem członkowie rodziny oraz wójt podpisali dokument potwierdzający uroczystość. Akt ten, zamknięty w metalowej kapsule, wójt umieścił w zagłębieniu bryły korzeniowej drzewa. Nowy znak pamięci poświęcił proboszcz kłoczewskiej parafii, ks. dr Piotr Paćkowski.

Na zakończenie ceremonii głos zabrała najstarsza krewna żołnierza. - *W imieniu swoim i całej rodziny Władysława Cmiela, poległego bohatersko w bitwie pod Monte Cassino, chcę podziękować panu wójtowi i za umieszczenie naszego przodka na pomniku poległych w Woli Zadybskiej oraz za trud włożony w całą dzisiejszą uroczystość. Dziękuję też wszystkim, którzy przyczynili się do jej przygotowania* - zaznaczyła Marianna Sadowska.

SZLAK BOJOWY KPR. WŁADYSŁAWA CMIELA

Władysław Cmiel vel Ćmiel urodził się 19 lipca 1915 roku w Borucisze (gmina Kłoczew). Był trzecim z siedmiorga dzieci Marianny i Franciszka. Wychowywał się w gospodarstwie rodziców i uczęszczał do szkoły powszechnej. Kiedy w 1932 roku zmarła jego matka, został półsierotą i prawdopodobnie podjął pracę jako pracownik rolny w Woli Zadybskiej.

Następnie odbył służbę wojskową w 15 Pułku Piechoty „Wilków" w Dęblinie, gdzie wyróżnił się jako wyborowy strzelec.

W kampanii wrześniowej 1939 roku walczył w szeregach swojego Pułku. Podczas odwrotu na Wschód, 19 września 1939 roku w okolicy Dęboczy, został wzięty do niewoli przez Sowietów.

Został osadzony w obozie w Krzywym Rogu (ZSRS), a w czerwcu 1940 roku skierowano go do obozu kolejowego w republice Komi. Rok później przeniesiono go do kolejnego obozu - w Jurze.

Z ostatniego miejsca zsyłki został zwolniony na mocy amnestii, wynikającej z układu Sikorski-Majski. Następnie dotarł do Patuszczewa, gdzie formowała się armia gen. Władysława Andersa.

Przez Iran, Palestynę i Egipt przeszedł szlak bojowy, który zakończył się we Włoszech. Służył w stopniu kaprala w 3 Kompanii 13 Wileńskiego Batalionu Strzelców Rysiów.

Kpr. Władysław Cmiel poległ 12 maja 1944 roku w walkach pod Monte Cassino. Jego szczątki przeniesiono później na Polski Cmentarz Wojenny na Monte Cassino. Władysław Cmiel był pośmiertnie wielokrotnie odznaczany.

Tomasz Kępka

Śpiewali w królewskiej rezydencji

Młodzi artyści - Jagoda Jóźwik, Karolina Papiewska i Jakub Czerski - wystąpili w Sali Balowej Zamku Królewskiego, oddając hołd Niepodległej podczas X Ogólnopolskiego Koncertu Pieśni Patriotycznej „Śpiewam mojej Ojczyźnie"



Możliwość śpiewania w królewskich komnatach była dla uczestników z Ryk wielkim wyróżnieniem (fot. DIAK Siedlce)

Cykliczne wydarzenie, organizowane przez Akcję Katolicką w Polsce, na stałe wpisało się w kalendarz patriotycznych spotkań. W tegorocznym jubileuszowym koncercie wzięło udział 89 wykonawców (solistów i zespołów), reprezentujących 11 diecezji.

Wśród nich znaleźli się zdolni, młodzi artyści z Ryk, podopieczni Ogniska Muzycznego: Jagoda Jóźwik, Karolina Papiewska i Jakub Czerski. Zostali oni zaproszeni na Zamek Królewski przez Janusza Leśniaka, prezesa Diecezjalnego Instytutu Akcji Katolickiej w Siedlcach, jako laureaci konkursów diecezjalnych.

- *Patriotyzm i miłość do ojczyzny łączą wszystkich Polaków. Dlatego koncertem na Zamku Królewskim w Warszawie pragniemy wspólnie oddać hołd naszej ukochanej ojczyźnie, jej historii i bohaterom* - mówił Andrzej Kamiński, prezes Akcji Katolickiej w Polsce.

WYSTĘP NA ZAMKU KRÓLEWSKIM

Obie wokalistki, Jagoda i Karolina, zaśpiewały do akompaniamentu Jakuba Czerskiego, grającego na pianinie.

Jagoda Jóźwik wybrała utwory „Taki kraj" i „Modlitwa Armii Krajowej", zaś Karolina Papiewska zaśpiewała „Warszawo ma" i „Ojczyzno ma".

- *Koncert w Warszawie był dla mnie dużym przeżyciem. To wielkie wyróżnienie. Mogłam zdobyć cenne doświadczenie, poznać innych uczestników i zwiedzić Zamek Królewski* - przyznała Karolina Papiewska.

- *Czułam się bardzo dobrze. To było wspaniałe wydarzenie i ciekawa przygoda, bo nigdy wcześniej nie śpiewałam w zamkowych wnętrzach. Byłam przyjemnie zaskoczona tym, że mogłam tak swobodnie poruszać się po zamku* - zauważyła Jagoda Jóźwik.

Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe statuetki i dyplomy. Występy spotkały się z ciepłym przyjęciem gości.

- *Mieliśmy wiele okazji do wzruszeń. Piękne jest to, że tyle młodzieży kultywuje tradycję. Mogliśmy posłuchać wielu wyjątkowych artystów* - przyznał Janusz Leśniak

Koncert objął honorowym patronatem Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Karol Nawrocki.

Tomasz Kępka

eprasa.pl 116fd9f9f7

ZAŚPIEWALI DLA NIEPODLEGŁEJ

Wspólne śpiewanie pieśni i piosenek patriotycznych rozpoczęło się od Mazurka Dąbrowskiego. 11 listopada ze sceny kina „Renesans" w Rykach wybrzmiał koncert galowy z okazji Święta Niepodległości



Sala kina „Renesans" wypełniła się do ostatniego miejsca, chętnymi wysłuchania najpopularniejszych pieśni patriotycznych. Koncert rozpoczął się jednak wspólnym odśpiewaniem hymnu narodowego

Centrum Kultury i Sportu w Rykach oraz gmina Ryki tradycyjnie w Dzień Niepodległości zaprosili mieszkańców na wyjątkowy koncert. Sala kina „Renesans" wypełniła się do ostatniego miejsca publicznością, która przybyła by wysłuchać, ale i też pośpiewać najpopularniejsze pieśni patriotyczne. Na scenie tego popołudnia wystąpili: Orkiestra Dęta OSP Ryki, Rycki Chór Miejski wraz z Chórem Gminy Kurów, Zespół Tańca Ludowego „Ryki", a także laureaci konkursu piosenki patriotycznej: Zofia Czechowska, zespół wokalny „Echo", Emilia Głodek, Klara Puzio, Zespół Śpiewaczy „Pelagia" oraz chór „Fermata".

„NIE MA INNEJ WOLNOŚCI"

Narodowe Święto Niepodległości to dla Polaków jedno z najważniejszych świąt państwowych. Po 123 latach zaborów oraz niewoli, naznaczonych walką oraz cierpieniem i wysiłkiem wielu pokoleń nasz kraj odzyskał suwerenność. W tym roku obchodzimy już 107. rocznicę tego wydarzenia.

- *Polska przetrwała 123 lata niewoli, ponieważ miała swoją kulturę, ponieważ była wierna swojej tradycji, historii, wierze, ponieważ był ten gen wolności i nadzieja, że ta Polska wróci. To właśnie ta nadzieja spowodowała, że Polacy po tych długich latach niewoli zorganizowali się, a kiedy przyszła potrzeba, stanęli na rozkaz, poszli walczyć o wolną Polskę i ją wywalczyli, a chwilę później tę wolną Polskę obronili. Walczyli o Polskę niepodległą, suwerenną, niezawisłą, niezależną od innych państw, która powinna mieć prawo do realizacji swoich planów* - mówił burmistrz Jarosław Żaczek. - *Jak jest 107 lat od odzyskania niepodległości? W moim przekonaniu Polska bez wojny, ale jednak systematycznie traci fragmenty swojej niepodległości. Na różnych polach: politycznym, gospodarczym, kulturowym. Wszystko zależy od nas. Od naszej odpowiedzialności, mądrości i od tego czy nie damy się poddać ułudzie, że istnieje jakaś inna wolność niż ta, o którą walczyli nasi przodkowie* - zaakcentował burmistrz.

Zbigniew Jończyk



W programie słowno-muzycznym po raz drugi w Koncercie Galowym z okazji Święta Niepodległości zaprezentował się Chór Miejski z Ryk. Soliści zaśpiewali m.in. „Lance do boju, szable w dłoń, bolszewika goń, goń, goń"

Donata Łukasiak,
dyrektor CKiS w Rykach

Koncert Galowy stał się już naszą tradycją i pięknym dopełnieniem wszystkich uroczystości, jakie odbywają się z okazji Święta Niepodległości na terenie gminy Ryki i powiatu ryckiego. Jako CKiS dbamy o to, żeby tożsamość narodową pielęgnować w młodych ludziach. Dbamy o kształtowanie postaw patriotycznych poprzez organizację wielu wydarzeń o charakterze historycznym i patriotycznym.



Po raz kolejny podczas Koncertu Galowego publiczność mogła wysłuchać pieśni patriotycznych w wykonaniu Orkiestry Dętej OSP Ryki pod batutą Jarosława Mielko. W ich wykonaniu zabrzmiały m.in. „My pierwsza brygada", „Szara Piechota" czy „Rozkwitały paki białych róż"



Na scenie w dwóch odsłonach zaprezentował się Zespół Tańca Ludowego Ryki z wiązanką tańców również tych narodowych

eprasa.pl 116fd9f9f7

DZIEŃ SENIORA PRZYCIĄGNĄŁ TŁUMY

Na scenie zaprezentowały się młode talenty podczas koncertu „Dzieci Seniorom”. Wójt Zbigniew Chlaściak złożył życzenia seniorom, których w gminie jest jedna czwarta populacji



Chętnych do obejrzenia widowiska przybyło tylu, że w największej sali GOK-u zabrakło miejsc

Inicjatywa koncertu „Dzieci Seniorom”, zapoczątkowana w poprzednich latach, zyskała stałe miejsce w kalendarzu lokalnych wydarzeń. Sala widowiskowa Gminnego Ośrodka Kultury w Stężycy 14 listopada dosłownie pękała w szwach.

Na uroczysty wieczór osoby w jesieni życia zaprosili wójt Zbigniew Chlaściak i radni gminni. Młodzież do występów przygotowali pracownicy GOK i nauczyciele szkół.

- *Nasz koncert nazwaliśmy „Dzieci seniorom”, ale forma jest dowolna dla każdego uczestnika. Elementem wspólnym jest za to akcent położony na seniorów. Chcemy wyrazić im wdzięczność za ich mądrość, doświadczenie i wkład w nasze życie* - zaznaczył Jarosław Wojdat, dyrektor GOK, przypominając, że 14 listopada przypada Ogólnopolski Dzień Seniora.

SENIORZY STANOWIĄ 1/4 MIESZKAŃCÓW

Wójt Zbigniew Chlaściak otworzył wieczór artystyczny, wspominając wcześniejsze, udane imprezy dla starszych mieszkańców, m.in. zjazd chórów seniora.

- *Seniorów jest w naszej gminie sporo, bo stanowią 1/4 całej populacji* - zauważył wójt. Złożył też zgromadzonym życzenia: - *Zdrowia, radości, by spełniały się wasze niespełnione do tej pory marzenia. Niech wasza mądrość będzie inspiracją dla młodszych pokoleń.*

Do życzeń dołączyła się przewodnicząca rady gminy Justyna Karaś.



Seniorów powitał wójt Stężycy Zbigniew Chlaściak i przewodnicząca rady gminy Justyna Karaś. Oboje złożyli zgromadzonym życzenia

WYSTĘPY I WSPOMNIENIA MŁODYCH LAT

Podczas trwającego blisko dwie godziny występu, publiczność podziwiała:

- Bajkę o złotej rybce w brawurowym wykonaniu uczniów z Zespołu Placówek Oświatowych w Pawłowicach pod opieką Elżbiety Kotlęgi, Marzeny Grządki i Joanny Ochnik.

- Pieśni patriotyczne i energetyczną polkę w wykonaniu młodzieży z Publicznej Szkoły Podstawowej w Nowej Rokitni. Uczniów przygotowały Anna Niebieska, Iwona Mikusek i s. Katarzyna Pyl.

- Reprezentację Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Stężycy, która zaprezentowała się w rockowych i harcerskich brzmieniach pod opieką Małgorzaty Łoń-Kamoli, Anety Frąckiewicz i Katarzyny Czerskiej.

Publiczność była pod wrażeniem talentów. - *Dziękujemy za wspaniałą organizację i piękny występ. Dla nas seniorów to wielkie przeżycie* - mówiła Izabela Domańska z koła rencistów i emerytów.

- *Bardzo podobał mi się zwłaszcza występ dziewczynek, które zaprezentowały tańce rockowe. Przypomniały mi się młode lata* - dodała Danuta Brzozowska.

Gmina zapowiedziała kontynuację akcji. W przyszłym roku wydarzenie prawdopodobnie odbędzie się w Centrum Edukacyjno-Sportowym w Stężycy.

Tomasz Kępka



Na ludowo zaprezentował się Zespół Szkolno-Przedszkolny ze Stężycy



Pouczającą bajkę o rybaku i złotej rybce przypomnieli uczniowie Zespołu Placówek Oświatowych w Pawłowicach



Publiczna Szkoła Podstawowa z Nowej Rokitni uraczyła widzów piosenkami patriotycznymi

eprasa.pl 116fd9f9f7

Mazowsze efektownie na koniec rundy

PIŁKA NOŻNA
- A KLASA (II GRUPA)

Mazowsze Stężyca wysoką wygraną 5:0 na wyjeździe z Zawiszą Garbów zakończyło rundę jesienną w II grupie A klasy

Składy oraz relacje z meczów Czarnych Dęblin (2:1 z Orłami Kazimierz) oraz Amatora Leopoldów/Rososz (4:4 z Garbarnią Kurów) zamieściliśmy w poprzednim numerze Twojego Głosu. Obie drużny grały swoje mecze w sobotę. Ze względu na Święto Niepodległości 11 listopada poprzedni numer TG musieliśmy drukować już w niedzielę, więc nie zamieściliśmy wyników meczów niedzielnych. W tym i spotkania Mazowsza Stężyca.

Tymczasem stężyczanie bardzo efektownie zakończyli rundę jesienną. Zespół prowadzony przez trenera Macieja Wnuka pojechał do Garbowa na mecz z tamtejszym Zawiszą. W 16 minucie Mikołaj Capała dał prowadzenie gościom ze Stężycy. Po kolejnym kwadransie gry Mateusz Markowski dorzucił drugiego gola, a chwilę później Arkadiusz Gil podwyższył wynik na 3:0 dla gości ze Stężycy.

W drugiej części spotkania Mazowsze umiejętnie broniło wysokiego prowadzenia, a kiedy tylko mogli, to piłkarze ze Stężycy próbowali podwyższyć ten rezultat. W 64 minucie ta sztuka udała się Krzysztofowi Buszowi. Mając czterobramkową zaliczkę i coraz mniej czasu do końca meczu rosła pewność gości na wywiezienie kompletu punktów z Garbowa. W 82 minucie kropkę nad „i" postawił ten, który zaczął to strzelanie, czyli Mikołaj Capała. Wygrana 5:0 spowodowała, że stężyczanie w doskonałych humorach wracali do domu. I w niezłych kończyli rundę jesienną. **(awf)**



Mazowsze Stężyca na zakończenie rundy jesiennej wygrało 5:0 w wyjazdowym meczu z Zawiszą Garbów

WYNIKI 13 KOLEJKI

8-9 listopada

Zawisza Garbów	**0 (0)**
Mazowsze Stężyca	**5 (3)**

Gole: 0:1 (16') Mikołaj Capała, 0:2 (31') Mateusz Markowski, 0:3 (35') Arkadiusz Gil, 0:4 (64') Krzysztof Busz, 0:5 (82') Mikołaj Capała

Mazowsze: Wolszczak - Gil, Reda, B. Skóra, Jermolik (80. J. Skóra), Mika, M. Marczak (70. Bednarczyk), Filiks, Busz, M. Markowski (75. Pasturczak), Capała (87. Tomaszewski). Trener: Maciej Wnuk

Czarni - Orły	2:1
Garbarnia - Amator	4:4
Bogucin - Michów	0:0
Wilki - Uniszowice	4:4
Poniatowa-W. - Leokadiów	2:0
Żyrzyniak - Góra Puławska	2:4

TABELA

1. Czarni	13	33	41-16
2. Orły	13	33	51-20
3. Garbarnia	13	28	54-25
4. Amator	13	26	61-30
5. Żyrzyniak	13	25	31-20
6. Uniszowice	13	19	41-35
7. Wilki	13	19	22-37
8. Bogucin	13	17	32-33
9. Góra Puław.	13	17	33-45
10. Mazowsze	13	15	27-40
11. Michów	13	11	22-38
12. Poniat.-W.	13	9	19-43
13. Zawisza	13	8	16-38
14. Leokadiów	13	6	16-46

Nasi w kadrze Lubelszczyzny



Igor Belka



Bartłomiej Bułhak

Igor Belka i Bartłomiej Bułhak - obaj z Ruchu Ryki - zostali powołani na konsultację do reprezentacji Lubelszczyzny na UEFA Regions Cup

Konsultacja odbędzie się 25 listopada w Milejowie, a poprowadzą je trenerzy Wojciech Stefański oraz Sebastian Luterek. To duże wyróżnienie dla piłkarzy Ruchu Ryki.

UEFA Regions Cup, to rozgrywki dla amatorskich drużyn organizowane przez Europejską Unię Piłki Nożnej (UEFA). Dotychczas odbyło się 13 edycji tych rozgrywek. Z polskich drużyn dotychczas najlepiej wypadała reprezentacja Dolnego Śląska, która dwukrotnie wygrywała te zawody (2007, 2019) oraz raz zajęła drugie miejsce (2025).

MŁODZIEŻ W KADRACH WOJEWÓDZKICH

Również wielu młodych piłkarzy i piłkarek z klubów powiatu ryckiego otrzymało powołania na konsultacje do kadr wojewódzkich w poszczególnych kategoriach wiekowych.

Dziewczęta do lat 13: Nikola Tyszkiewicz (Orlik Dęblin), Maja Beczek (Legion Grabów Szlachecki), Julia Janiszek (Legion Grabów Szlachecki).

Dziewczęta do lat 15: Barbara Olszak (Ruch Ryki).

Chłopcy do lat 10: Alan Komar (Legion Grabów Szlachecki).

Chłopcy do lat 11: Antoni Piszczek (Ruch Ryki) **(awf)**

Wygrana Orląt, porażka i remis Ruchu II

PIŁKA NOŻNA
- B KLASA (III GRUPA)

Na koniec rundy jesiennej Orlęta Nowodwór pewnie wygrały 3:1 z rezerwami Hetmana Gołąb

Podopieczni trenera Patryka Antolaka rundę jesienną kończyli na własnym boisku. Do Nowodworu przyjechał Hetman II Gołąb, który pod koniec piłkarskiej jesieni mocno się rozpędził i przed meczem z Orlętami wygrał dwa spotkania. Zresztą były to jedyne zwycięstwa gołębian w tych rozgrywkach. Ta sytuacja nie uległa zmianie po meczu w Nowodworze, bowiem Orlęta pewnie wygrały 3:1. Prowadzenie już w 10 minucie dał Marcin Gruza, a po przerwie, między 51 a 57 minutą nowodworzanie jeszcze dwukrotnie „ukłuli" rywala i, można by powiedzieć, było po meczu. Goście tuż przed końcem meczu zdobyli gola honorowego.

MIŁE ZŁEGO...

Niestety, nie udało się zakończenie rundy jesiennej piłkarzom Ruchu II Ryki. Grali oni dwa mecze i teoretycznie mogli zdobyć 6 punktów. A musieli się zadowolić tylko jednym. A przecież w obu spotkaniach podopieczni trenera Borysa Piotrowskiego pierwsi strzelali gola.

Ale od początku. Najpierw do Ryk przyjechały rezerwy Powiślaka Końskowola. Rywale marzyli o wygranej i pierwszym miejscu w tabeli III grupy B klasy. Tymczasem to właśnie gospodarze objęli prowadzenie po golu Rafała Rybickiego. Niestety, później szwankowała skuteczność piłkarzy Ruchu, a tymczasem goście bezlitośnie wykorzystywali swoje okazje. Ostatecznie zakończyło się na 3:1 dla Powiślaka II Końskowola, który ma tyle samo - 21 punktów - co Legion Tomaszowice i obie drużyny są na czele tabeli.

Co się nie udało w niedzielę u siebie, miało być naprawione w Święto Niepodległości w Woli Sernickiej. Tam, na zaległy mecz z KS Sernikami pojechali rezerwiści z Ruchu. Teoretycznie byli faworytami, bo przecież grali z ostatnią drużyną w tej lidze. I tak też wyglądał ten mecz. W 11 minucie Rafał Gruza dał prowadzenie Ruchowi II. A potem znowu festiwal niewykorzystanych sytuacji i gol stracony pod sam koniec meczu (84 minuta). Gdyby ryczanie wygrali oba mecze, to mogliby być nawet na drugim miejscu w tabeli III grupy B klasy.

Może na wiosnę zespół prowadzony przez trenera Borysa Piotrowskiego poprawi swoją skuteczność, zarówno bramkową, jak i punktową. **(awf)**

WYNIKI 11 KOLEJKI

8-9 listopada

Orlęta Nowodwór	**3 (1)**
Hetman II Gołąb	**1 (0)**

Gole: (1:0 (10') Marcin Gruza, 2:0 (51') Mateusz Mateńka, 3:0 (57') Marcin Gruza, 3:1 (87') Majcher

Orlęta: Wardal - Bakoń (90+3. T. Kępka), Grążka (90+1. Chmielewski), Ł. Wojtaś (85. Baran), Mróz (85. Wetoszka), Madej (80. Puzio), Kawka (80. Cybula), M. Mateńka, Gruza (85. M. Wasilewski), K. Nowicki (80. J. Kryczka), H. Nowicki (80. Wąsik). Trener: Patryk Antolak

Ruch II Ryki	**1**
Powiślak II	**3**

Gole: 1:0 Rafał Rybicki, 1:1 Charchuła, 1:2 - Charchuła, 1:3 Prusik

Kadet - Serniki	5:2
Lewart II - Laskowia	6:4
Legion - Widok	2:2
TJMMNW Lublin - pauza	

WYNIKI 4 KOLEJKI

11 listopada

MECZ ZALEGŁY

KS Serniki	**1 (0)**
Ruch II Ryki	**1 (1)**

Gole: 0:1 (11') Rafał Gruza, 1:1 (84') Skowronek

Ruch II: Ozóg - Storczyk, Łukjan, Gruza, Kornel Głodek, D. Beczek, Rybicki (80. Kujda), Bichta, K. Mateńka, Bartosz Lipiec I (0. Kamil Głodek), A. Piotrowski. Trener: Borys Piotrowski

TABELA

1. Legion	10	21	25-11
2. Powiślak II	10	21	36-14
3. TJMMNW	10	19	29-15
4. Widok	10	17	22-21
5. Laskowia	10	16	24-22
6. Ruch II	10	14	19-16
7. Kadet	10	14	20-21
8. Lewart II	10	12	19-26
9. Orlęta	10	11	15-26
10. Hetman II	10	7	18-40
11. Serniki	10	4	15-30

eprasa.pl 116fd9f9f7

W Rykach biegali patriotycznie i charytatywnie

LEKKOATLETYKA - XV BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

Krystian Kuna z Lublina i Dominika Łukasiewicz z Ostrowca Świętokrzyskiego wygrali Bieg Niepodległości w Rykach. Na starcie stanęło ponad dwustu uczestników, w tym 64 kobiety

To już po raz piętnasty sympatycy biegania uczcili Święto Niepodległości biegiem. Pomimo nie najlepszej pogody, było biało-czerwono i radośnie. Biegano, aby świętować kolejną (tym razem 107.) rocznicę odzyskania Niepodległości przez Polskę, ale również aby spełnić dobry uczynek. Całe wpisowe z tego biegu - a zebrano 6.288 złotych i 67 groszy - przekazano na leczenie i rehabilitację 7-letniej Alicji Gudali.

Przed biegiem głównym na 5 kilometrów odbyły się biegi dla najmłodszych uczestników ryckiego wydarzenia. Jak co roku tym kilku- i kilkunastoletnim biegaczom nie brakowało pasji, chęci walki i radości z biegu. Na mecie czekały ich niespodzianki, ciepły poczęstunek oraz medale i puchary ufundowane przez Irenę Jeżewską, wiceprzewodniczącą Rady Miejskiej w Rykach.



CKiS Ryki

W Rykach po raz piętnasty wystartował Bieg Niepodległości. Wygrał go Krystian Kuna z Lublina (na zdjęciu w czarnej koszulce i jasnoniebieskich spodenkach, numer 119) przed Andrzejem Starżyńskim z 4 Pułku Saperów w Dęblinie (na pierwszym planie z numerem 236)



CKiS Ryki

W Rykach biegali również najmłodsi

Na trasie biegu głównego stanęło 147 panów i 64 panie. Do faworytów należeli Andrzej Starżyński (4 PSap. w Dęblinie), który przed rokiem wygrał rycką imprezę oraz Krystian Kuna (Lublin), który w poprzedniej edycji był trzeci. Tym razem lepszy okazał się ten drugi, który wyprzedził reprezentanta 4 Pułku Saperów o 7 sekund. Do rekordu trasu zabrakło ponad pół minuty. Najlepszy wynik Biegu Niepodległości należy do Patryka Kozłowskiego z Radomia i wynosi 14 minut 31 sekund.

Organizatorami XV Biegu Niepodległości byli Jarosław Żaczek - burmistrz Ryk oraz Centrum Kultury i Sportu w Rykach. Sponsorzy: EuroCold Robert Sienkiewicz, Spółdzielnia Mleczarska Ryki, Mosaic Studio, Moto Ryki, Wir-Bud Beton Towarowy, Bank Spółdzielczy w Rykach, MediTrans oraz Samorządowe Przedszkole nr 5 im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Rykach.

Patronat medialny: Twój Głos.

(awf)

WYNIKI

Mężczyźni - 5 km

1. Krystian Kuna (Lublin)	15:06
2. Andrzej Starżyński (4PSap. Dęblin)	15:13
3. Krzysztof Lotek (Lublin)	15:19

KATEGORIE

M16-29 - Krystian Kuna (Lublin)	15:06
M30-39 - Andrzej Starżyński (4PSap. Dęblin)	15:13
M40-49 - Marcin Głodek (Mazowsze Stężyca)	16:28
M50-59 - Mirosław Mielniczuk (Warszawa)	18:02
M60+ - Jerzy Mirosław (Strzyżewice)	19:47

Kobiety - 5 km

1. Dominika Łukasiewicz (Ostrowiec Św.)	17:17
2. Danuta Woszczek (Kozienice)	18:13
3. Daniela Szpura (Biała Podl.)	20:37

KATEGORIE

K16-29 - Karolina Wawer (Dębe Wielkie)	21:07
K30-39 - Dominika Łukasiewicz (Ostrowiec Św.)	17:17
K40-49 - Danuta Woszczek (Kozienice)	18:13
K50-59 - Anna Żaczek (Biegusiem.pl)	24:45
K60+ - Barbara Malec (Lublin)	27:36

Niedosyt na zakończenie rundy jesiennej

PIŁKA NOŻNA - IV LIGA

Piłkarze Ruchu Ryki zremisowali 1:1 z Bugiem Hanna oraz przegrali 0:2 z Lublinianką z dwóch ostatnich meczach rundy jesiennej w IV lidze

Przede wszystkim szkoda punktów straconych w meczu na własnym boisku z Bugiem Hanna. Zarówno Ruch, jak i Bug przed tym spotkaniem miały po 13 punktów. Dla zwycięzcy była to okazja do odskoczenia na dwa punkty od rywala. W Rykach liczono, że to właśnie Ruch będzie zwycięzcą. I wszystko zaczęło się zgodnie z oczekiwaniami miejscowych piłkarzy i kibiców. Już w 7 minucie Marcel Gałązka dał prowadzenie gospodarzom. Potem ryczanie mieli kontrolę nad meczem, stwarzali okazje bramkowe i tylko tych goli brakowało.

- *Nic to* - mówili sobie kibice z Ryk. - *W drugiej połowie nasi się przełamią i w końcu strzelą kolejne gole.*

Niestety, po przerwie przełamali się, ale goście, którzy w 53 minucie, po zamieszaniu w polu karnym Ruchu, wepchnęli piłkę do bramki. A raczej futbolówka jakoś dziwnie wtoczyła się do bramki. A później nic już nie dawały kolejne akcje ryckich piłkarzy, stwarzane przez sytuacje bramkowe, bo wynik się nie zmieniał. I nie zmienił się ju do końca spotkania, niestety...

Nie było też niespodzianki w ostatnim jesiennym meczu Ruchu. Wyjazdową potyczkę z Lublinianką podopieczni trenera Sebastiana Kozdroja przegrali 0:2. Rundę jesienną Ruch zakończył na 13 miejscu, z dorobkiem 14 punktów.

Adam W. Faluszczak

WYNIKI 14 KOLEJKI

8-9 listopada

Ruch Ryki	1 (1)
Bug Hanna	1 (0)

Gole: 1:0 (7') Marcel Gałązka, 1:1 (53') Świeca

Ruch: Belka - Gąska, Kuchnio, Nastalski, Tchórzewski, Rafeld, Bartosz Woźniak, Żelazko, Gałązka, Koźlak (70. D. Beczek), Bułhak. Trener: Sebastian Kozdrój

Granit - Tanew	3:0
Tur - Lewart	1:3
Start - Łada	2:3
Motor II - Lublinianka	2:1
Tomasovia - Huragan	7:0
Janowianka - Hetman Z.	0:3
Orlęta R.P. - Orlęta Ł.	3:1

WYNIKI 15 KOLEJKI

15-16 listopada

Lublinianka	2 (1)
Ruch Ryki	0 (0)

Gole: 1:0 (24') Koneczny, 2:0 (80', gol samobójczy) Belka

Ruch: Belka - Gąska, Kuchnio, Nastalski, Rafeld, Koźlak (46. Perekladou), K. Głodek, Żelazko, Bartosz Woźniak (75. D. Beczek), Gałązka, Bułhak. Trener: Sebastian Kozdrój

Orlęta Ł. - Granit	1:0
Hetman Z. - Orlęta R.P.	4:0
Huragan - Janowianka	1:1
Gug - Tomasovia	0:4
Łada - Motor II	2:3
Lewart - Start	2:0
Tanew - Tur	3:3

TABELA

1. Hetman Z.	15	43	55-6
2. Lewart	15	39	42-12
3. Tomasovia	15	30	37-19
4. Łada	15	30	41-17
5. Orlęta R.P.	15	29	35-25
6. Janowianka	15	27	35-23
7. Lublinianka	15	25	33-18
8. Motor II	15	21	25-24
9. Start	15	18	22-37
10. Tur	15	16	27-30
11. Granit	15	16	27-30
12. Bug	15	14	24-30
13. Ruch	15	14	25-42
14. Orlęta Ł.	15	13	17-31
15. Tanew	15	7	14-45
16. Huragan	15	1	9-69

eprasa.pl 116fd9f9f7