Budowa nowej studni głębinowej w Kłoczewie wywołała ostry spór z mieszkańcem



STR. 4

Strefa Płatnego Parkowania została rozszerzona o kolejne ulice

STR. 6

Jakub Bęben wygrał swoje pierwsze zawody kulturystyczne



STR. 9

**Nr 48** (1138)
**2 grudnia 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 8 grudnia 2025 r.

TWÓJ Głos
GAZETA I PORTAL POWIATU RYCKIEGO

# POLITYCZNE MMA

## WOJOWNICY WALCZĄ O MANDAT

**To będzie najciekawszy pojedynek tej jesieni w Dęblinie, choć tym razem obędzie się bez „klatki". Już w najbliższą niedzielę, 7 grudnia, naprzeciw siebie stanie dwóch zawodników mieszanych sztuk walki. Artur Pawlik i Adrian Kurek na co dzień trenują w jednym klubie, ale przy urnach nie będzie taryfy ulgowej. Stawką jest mandat radnego**



STR. 7

W NUMERZE

POWIAT
Uwierzyła w szybki zysk i straciła oszczędności STR. 2

GM. NOWODWÓR
Nowe wodomierze i oprzyrządowanie do zdalnego odczytu będą droższe, ale inwestycja zostanie zrealizowana STR. 6

GM. STĘŻYCA
Tym razem uczniowie z koła teatralnego przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Stężycy sięgnęli po „Dziady" STR. 25

GM. UŁĘŻ
Mieszkańcy nauczyli się, jak zdrowo gotować, komponować zbilansowane posiłki i nie nadwyrężać domowego budżetu STR. 30

# Zgoda PGE dla basenu. Otwarcie coraz bliżej?

Długo oczekiwana dokumentacja techniczna zmodernizowanej pływalni powiatowej w Rykach została ostatecznie uzgodniona. Mimo przełomu, opóźnienia wciąż budzą kontrowersje, a burmistrz Ryk krytykuje brak informacji i zwłokę w otwarciu

STR. 2

## Znów kierował po pijaku. Trafił za kratki

STR. 3

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
9 771641 703001

eprasa.pl df749e610b

## Uwierzyła w szybki zysk i straciła oszczędności

**Oszuści nie ustają w próbach wyłudzenia pieniędzy, a ich metody są coraz bardziej podstępne. Kolejną ofiarą przestępców padła 72-letnia mieszkanka powiatu, która straciła blisko 60 tys. zł**

Do seniorki zadzwonił mężczyzna, który przedstawił jej kuszącą ofertę. Oszust przekonywał, że oszczędności kobiety mogą dla niej pracować, oferując szybki i pewny zysk z inwestycji. Warunkiem przystąpienia do rzekomej inwestycji było zainstalowanie specjalnej aplikacji, umożliwiającej zdalny dostęp do komputera. Dzwoniący polecił seniorce pobranie programu QuickSupport.

Niestety, ufając rozmówcy, 72-latka wykonała wszystkie polecenia, a następnie, zgodnie z instrukcją oszusta, zalogowała się na swoje konto bankowe. Niedługo po wykonaniu wszystkich poleceń seniorka zaniepokoiła się, próbując ponownie zalogować się do bankowości elektronicznej, ale bezskutecznie. Skontaktowała się z oficjalną infolinią swojego banku i wtedy została poinformowana, że z jej rachunku wykonano dwa przelewy na zagraniczne konta. Łączna wysokość strat to blisko 60 tys. zł.

Policjanci kolejny raz apelują do mieszkańców, szczególnie do osób starszych, o szczególną ostrożność i zdrowy rozsądek.

## Pilne! Zaginęła walizka z niezbędnymi lekami

Zaginęła mała, podręczna walizka w kolorze granatowym w drobne, białe kwiaty (wzór podobny do rumianku). Zawartość to leki i opatrunki niezbędne po niedawnej operacji jelita grubego. Bez tych leków stan zdrowia kobiety jest zagrożony!
Zgubiona w środę, 26 listopada, w godzinach 12:00 - 13:30 w Rykach.
Kobieta podróżowała na trasie Dęblin - Ryki - Swaty. Walizka mogła zostać pozostawiona w jednym z poniższych miejsc w Rykach:
- sklep „Stokrotka" (około godziny 12:00-13:00)
- poczekalnia PKS Ryki
- przystanek PKS (przy ławce, pod wiatą), w oczekiwaniu na bus do Swat (godz. 13:30)
- bus, którym podróżowała kobieta.
Jeżeli widziałeś/widziałaś lub znalazłeś/znalazłaś tę walizkę, prosimy o KONTAKT pod numerem telefonu: 721-120-170. Uczciwego znalazcę prosimy o pomoc - zawartość walizki jest kwestią zdrowia i bezpieczeństwa!




# ZGODA PGE DLA BASENU. OTWARCIE CORAZ BLIŻEJ?

**Długo oczekiwana dokumentacja techniczna zmodernizowanej pływalni powiatowej w Rykach została ostatecznie uzgodniona. Mimo przełomu, opóźnienia wciąż budzą kontrowersje, a burmistrz Ryk krytykuje brak informacji i zwłokę w otwarciu**

Modernizacja pływalni w Rykach jest na ostatniej prostej, ale to procedury administracyjne i techniczne blokowały jej uruchomienie. Kluczowym elementem był kogenerator, urządzenie zasilające obiekt, który wymagał akceptacji PGE Dystrybucja. Po długim procesie uzgodnień, dokumentacja projektowa została pozytywnie uzgodniona.

### TRUDNA DROGA DO POZWOLENIA

Jak wynika z pisma PGE Dystrybucja S.A. Oddział Lublin, umowa o przyłączenie do sieci dystrybucyjnej została zawarta już 20 lutego 2024 roku. Jednak projekt wykonawczy złożony przez głównego wykonawcę inwestycji, firmę FastGroup Sp. z o.o., wymagał wielokrotnych korekt.

Pierwszy projekt, dotyczący „Modernizacji pływalni powiatowej w Rykach o niskoemisyjny układ kogeneracji wraz z pompami ciepła", został złożony 18 czerwca 2024 roku, ale nie został uzgodniony z powodu niezgodności z warunkami przyłączenia. Mimo kolejnych poprawek przedkładanych 15 stycznia 2025 r. oraz 4 kwietnia 2025 r., projekt wciąż nie spełniał wymagań. Zastrzeżenia dotyczyły m.in. zaprojektowanej jednostki wytwórczej oraz pracy generatora na wyspie, co było niezgodne z wydanymi warunkami przyłączenia.

Władze powiatu ryckiego podjęły działania, a 17 czerwca na budowie odbyło się spotkanie z prezesem spółki Fast Group. Ostatecznie, po ponownym przedłożeniu dokumentacji przez firmę FastGroup 13 i 21 listopada 2025 r., dokumentacja została ostemplowana i uzgodniona 21 listopada 2025 r. w zakresie zgodności z warunkami przyłączenia.

### STAROSTA TŁUMACZY ZŁOŻONOŚĆ

Starosta rycki, Dariusz Szczygielski, wielokrotnie podkreślał, że inwestycja prowadzona w formule „zaprojektuj i wybuduj" jest niezwykle skomplikowana.

Starosta stanowczo zdementował plotki sugerujące, że powiat celowo opóźnia otwarcie basenu w celu uniknięcia kosztów jego funkcjonowania. - *Chciałbym zdementować plotki, które ktoś rozsiewa, chyba celowo, żeby podburzać społeczeństwo. To jest nieprawda. Czekamy tylko na dokumenty* - podkreśla starosta.

Jednocześnie powiat rycki nalicza kary umowne wykonawcy, które wynoszą 1 tys. złotych dziennie, licząc od lipca 2024 roku, w związku z przekroczeniem terminu realizacji. Władze powiatu zaznaczyły, że są na bieżąco informowane o trudnościach, a ich celem jest jak najszybsze oddanie obiektu do użytku. - *Radni powiatowi są na bieżąco informowani o stanie inwestycji i przyczynach opóźnienia* - informuje Dariusz Szczygielski.

Po uzyskaniu wszystkich pozwoleń starosta sugerował wcześniej, że otwarcie może być kwestią „dwóch-trzech tygodni".

### BURMISTRZ KRYTYKUJE OPÓŹNIENIA

Do sprawy opóźnień otwarcia basenu odniósł się w mediach społecznościowych burmistrz Ryk, Jarosław Żaczek. Burmistrz podziela oburzenie mieszkańców i uważa, że basen powinien już działać. - *Przy tego rodzaju zainteresowaniu, społeczeństwo powinno być informowane o postępach, bądź przyczynach braku postępu w inwestycji na bieżąco. W przeciwnym razie dochodzi do dezinformacji, szukania odpowiedzialności i kierowania oskarżeń w sposób nieuprawniony i niesprawiedliwy* - pisze Jarosław Żaczek. Burmistrz stanowczo sprzeciwia się ewentualnemu szukaniu oszczędności poprzez przeciąganie daty otwarcia, zaznaczając, że samorząd powiatu musi i tak dokładać do funkcjonowania obiektu. - *Uważam też, że inwestycja mogła być w dużej części prowadzona obok funkcjonującego basenu, z przerwą na spięcie obydwu części. Taką informacje otrzymałem od wykonawcy inwestycji* - dodaje.

Z informacji uzyskanych od inwestora, czyli powiatu ryckiego wynika, że nie było możliwości, aby inwestycję prowadzić przy normalnym funkcjonowaniu basenu. Od czasu rozpoczęcia inwestycji plac budowy przejął wykonawca. Zgodnie z umową firma ma przekazać obiekt gotowy do użytku.

- *Inwestycja, która obecnie prowadzona jest na basenie jest zlecona i prowadzona wyłącznie przez powiat rycki. Samorząd gminy Ryki nie uczestniczy w tej inwestycji w żadnym zakresie* - informuje starosta Dariusz Szczygielski. - *Inwestycja jest na takim poziomie zaawansowania, że na obecnym etapie niemożliwa jest zmiana wykonawcy. Powiat podejmuje wszelkie działania, które doprowadzą w efekcie do oddania przez wykonawcę obiektu do użytkowania* - dodaje.

**m**

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 df749e610b

# ZNÓW KIEROWAŁ PO PIJAKU. TRAFIŁ ZA KRATKI

**47-letni kierowca prowadził samochód kompletnie pijany, gdy w sądzie toczy się już postępowanie dotyczące podobnego czynu, a w przeszłości był już karany. Nie miał prawa jazdy i zapiętych pasów**



Od kierowcy policjanci poczuli silną woń alkoholu. Badanie alkomatem wykazało blisko 1,5 promila alkoholu w wydychanym powietrzu (fot. KPP Ryki)


Sąd Rejonowy w Rykach zastosował wobec mężczyzny środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres dwóch miesięcy (fot. KPP Ryki)

Kilka dni temu na terenie gminy Kłoczew prowadzone były ćwiczenia służb mundurowych i ratowniczych. Na ulicach pojawiło się wiele samochodów wojskowych, strażackich, medycznych i radiowozów policyjnych. Jeden z nich około godziny 13 przejeżdżał przez Stare Zadybie. Jeden z policjantów zwrócił uwagę na kierowcę przejeżdżającego saaba. Zdziwił się, bo kilka miesięcy wcześniej mężczyzna ten był przez niego zatrzymany za kierowanie w stanie nietrzeźwości.

Funkcjonariusz wspólnie z policjantami Wydziału Ruchu Drogowego podjął decyzję o przeprowadzeniu kontroli drogowej. Przypuszczenia policjanta szybko się potwierdziły - za kierownicą siedział ten sam 47-letni mieszkaniec powiatu ryckiego, wobec którego w grudniu ubiegłego roku prowadzone były czynności dotyczące jazdy pod wpływem alkoholu.

Od mężczyzny wyczuwalna była silna woń alkoholu. Badanie alkomatem wykazało blisko 1,5 promila alkoholu w wydychanym powietrzu. Ponadto kierujący nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdem. Jechał też bez zapiętych pasów bezpieczeństwa. Został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu, a jego pojazd trafił na parking strzeżony.

W toku dalszych czynności policjanci potwierdzili, że nie był to pierwszy przypadek prowadzenia pojazdu przez 47-latka w stanie nietrzeźwości. Mężczyzna był już wcześniej karany za to przestępstwo, a w sądzie toczy się wobec niego postępowanie dotyczące podobnego czynu.

Zatrzymany usłyszał zarzut kierowania pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości w warunkach recydywy. Na wniosek prokuratora, Sąd Rejonowy w Rykach zastosował wobec mężczyzny środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres dwóch miesięcy.

- *Apelujemy o rozwagę i odpowiedzialność na drodze. Każdy nietrzeźwy kierowca stanowi realne zagrożenie dla innych uczestników ruchu. Reagujmy, gdy widzimy, że osoba pod wpływem alkoholu chce wsiąść za kierownicę. Jeden telefon może zapobiec tragedii* - podkreśla asp. Łukasz Filipek, rzecznik prasowy KPP w Rykach.

# Groźny pożar w... kominie

**Pożar sadzy zagraża nie tylko mieszkańcom domu. Gdy ogień wydostaje się z komina, w niebezpieczeństwie są także sąsiednie budynki**


W czwartek druhowie z OSP Gęsia Wólka i strażacy z JRG Ryki otrzymali zgłoszenie o palących się sadzach w kominie (fot. OSP Gęsia Wólka)

Spalanie drewna i węgla w piecach powoduje osadzanie się sadzy w kominach. Jeśli nie jest usuwana przez dłuższy czas, może utrudniać przepływ dymu, co z czasem prowadzi do zapłonu. Do takiego zdarzenia doszło w ubiegłym tygodniu m.in. w Oszczywilku (gm. Ryki). Po dojeździe zastępu z OSP Stary Bazanów dowódca stwierdził, że pali się sadza na całej długości przewodu kominowego w budynku jednorodzinnym. Strażacy z OSP przystąpili do wygaszenia pieca. Po dojeździe zastępu z PSP przystąpiono do kontroli całego przewodu kominowego na wszystkich kondygnacjach przy pomocy kamery termowizyjnej. W wyniku wysokiej temperatury doszło do pęknięć ścian w dwóch pokojach. - *Działania straży polegały na wygaszeniu pieca na paliwo stałe i zrzuceniu palącej się sadzy przy pomocy wyciora. W dalszej kolejności przystąpiono do gaszenia komina przy pomocy lancy kominowej. Po upewnieniu się, że pożar został ugaszony, a temperatura rozgrzanego przewodu kominowego obniża się do bezpiecznej wartości, działania zostały zakończone i zastępy powróciły do jednostek* - relacjonuje mł. bryg. Jarosław Lasek z KP PSP w Rykach.

W 2024 roku strażacy wyjeżdżali do 27 zdarzeń spowodowanych pożarem sadzy. W tym roku doszło już do 18 takich zdarzeń. Ratownicy nie mają wątpliwości, że regularne czyszczenie kominów mogłoby zapobiec takim zdarzeniom. Przypominają, że kontrolę stanu technicznego przewodów kominowych należy przeprowadzać nie tylko przed sezonem grzewczym, ale także w jego trakcie. Gdy sadza się nagromadzi, trzeba ją niezwłocznie usunąć. Wiele osób bagatelizuje pożary sadzy, traktując je jak zwyczajne, a nawet widowiskowe zdarzenie. To jednak poważny błąd.

# Oddaj krew, uratuj życie

**Stowarzyszenie na rzecz rozwoju wsi Stara Dąbia zaprasza na kolejną akcję poboru krwi**

Jeżeli masz ukończone 18 lat, ważysz nie mniej niż 50 kg, cieszysz się ogólnym dobrym stanem zdrowia, nie przyjmujesz aktualnie żadnych leków, w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie przechodziłeś zabiegów chirurgicznych, nie robiłeś tatuażu, akupunktury lub nie przekuwałeś innych części ciała, i chcesz uratować komuś życie - ta akcja jest skierowana właśnie do Ciebie.

Krew jest jedynym lekarstwem, którego nie da się zastąpić niczym innym. Często jej brakuje w Centrach Krwiodawstwa, dlatego organizowane są terenowe akcje poboru. Najbliższa na naszym terenie odbędzie się już w poniedziałek, 15 grudnia. Krew będzie można oddać w świetlicy w Starej Dąbi (gm. Ryki).

Pracownicy Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa na każdym kroku zapewniają, że oddawanie krwi jest w pełni bezpieczne. Do poboru wykorzystuje się wyłącznie jałowy, jednorazowy sprzęt a Ci, którzy już przynajmniej raz oddali swoją krew gwarantują, że to nic nie boli.

Podczas akcji 15 grudnia w Starej Dąbi możesz zapisać się też do rejestru Dawców Szpiku.

eprasa.pl df749e610b

# GMINNA STUDNIA KOŚCIĄ NIEZGODY

**Budowa nowej studni głębinowej w Kłoczewie wywołała ostry spór z mieszkańcem. Wiesław Kryczka twierdzi, że inwestycja obniża poziom wody w jego prywatnej studni. Urząd Gminy Kłoczew odpiera zarzuty**



Mieszkańcowi Kłoczewa przeszkadza inwestycja prowadzona nieopodal jego posesji przez gminę Kłoczew. - Od momentu zrobienia odwiertu spadł poziom wody w mojej studni. Obawiam się, że gdy zostanie zamontowana pompa, to wody nie będę miał w ogóle, a jest mi ona potrzebna w gospodarstwie - mówi Wiesław Kryczka

Gmina Kłoczew rozpoczęła prace przy budowie studni głębinowej na terenie pozyskanym od OSP, u zbiegu ulic Źródlanej i Polnej. Inwestycja ma zapewnić rezerwowe zaopatrzenie w wodę dla Stacji Uzdatniania Wody. Problemy mieszkańcca rozpoczęły się 27 października, wraz z wykonaniem odwiertu. Wiesław Kryczka, mieszkający naprzeciwko budowy, natychmiast zauważył zmiany w swojej studni, która ma wpuszczonych sześć kręgów.

- *Moja studnia nie jest głębinowa. Zawsze było w niej dużo wody. Ale jak zaczęli wiercić, to zaczęła mi schodzić. Dlatego zaraz napisałem w tej sprawie pismo do pana wójta. Niestety, nikt mi nie odpowiedział, a prace trwały dalej* - mówi Wiesław Kryczka.

Mieszkaniec dwukrotnie interweniował również u starosty, ale ten nie dopatrzył się nieprawidłowości, potwierdzając, że projekt robót i procedury są zgodne z prawem.

## ZARZUTY O GŁĘBOKOŚĆ I BAŁAGAN

Mieszkaniec Kłoczewa ma również zastrzeżenia co do specyfikacji technicznej inwestycji. Jak informuje, w odpowiedzi starosty wyczytał, że budowana studnia ma mieć głębokość 51 metrów. - *Ale gdy zapytałem robotników o głębokość odwiertu, odpowiedzieli, że to 18 metrów. Czy ktoś podpisał projekt na 50 m, a studnia będzie miała tylko 18 m głębokości? To dlatego nowa studnia ściąga wodę z mojej studni, bo moja ma podobną głębokość* - domyśla się Kryczka.

Pan Wiesław zwraca także uwagę na bliskość studni kanalizacyjnej i śmieci na terenie budowy. - *Nie rozumiem, dlaczego tak blisko od kanalizacji buduje się studnię. Wychodzi na to, że gmina chce handlować zanieczyszczoną wodą* - nie gryzie się w język.

Zdaniem naszego rozmówcy, teren budowy nie jest zabezpieczony i panuje na nim nieporządek. Na dowód tego pokazuje kałużę wody wokół odwiertu sugerując, że być może wycieka ze studni. Wskazał też na pływające śmieci w studzience odpływowej.

W związku z niedostatkiem wody, której potrzebuje w gospodarstwie m.in. dla drobiu i kozy, mieszkaniec oczekuje, że gmina naprawi mu szkodę lub wypłaci zadośćuczynienie.

## KONFLIKT I ODPOWIEDŹ URZĘDU

Wiesław Kryczka udał się w tej sprawie do urzędu, gdzie doszło do nieprzyjemnego incydentu z wójtem.

- *Pan wójt powiedział, że wszedłem jak do chlewa. Zamiast mi pomóc, ubliża mi* - żali się Kryczka.

Wójt Kłoczewa, Zenon Stefanowski, potwierdza incydent. - *Pan Kryczka wtargnął do mojego gabinetu nie czekając i bez pytania w czasie, gdy miałem spotkanie* - tłumaczy włodarz.

Do zarzutów merytorycznych odniósł się zastępca wójta, Zbigniew Gałązka. Potwierdza, że pan Wiesław zgłosił obniżenie poziomu wody.

- *Fakt dokonania odwiertu badawczego nie ma wpływu na obniżenie wód podziemnych. Inwestycja ma na celu poprawę bezpieczeństwa w zakresie zbiorowego zaopatrzenia w wodę mieszkańców gminy Kłoczew i będzie elementem infrastruktury, z której pan Kryczka także korzysta. Z punktu widzenia urzędu gminy postawa pana Kryczki jest niezrozumiała i nie znajduje podstaw faktycznych* - tłumaczy Gałązka.

Zastępca wójta kategorycznie odpiera zarzuty dotyczące zanieczyszczenia wód ściekami. - *Te twierdzenia są bezpodstawne. Wprawdzie na działce znajduje się studzienka kanalizacji deszczowej, ale to w żaden sposób nie zagraża zanieczyszczeniu wody w studni głębinowej, a istnienie kanalizacji sanitarnej w Kłoczewie, w przeciwieństwie do twierdzeń pana Kryczki, zapobiega zanieczyszczeniu gruntu i wód podziemnych* - zaznacza Gałązka.

Obecnie gmina prowadzi badania wydajności i jakości wody. Kolejne etapy inwestycji (projekt i podłączenie do SUW) planowane są na przyszły rok.

**Tomasz Kępka**

## Kastracja i chipowanie za pół ceny

**Gmina Ułęż zaprasza do skorzystania z dofinansowania 50% kosztów kastracji i chipowania psów należących do mieszkańców gminy**

Druk wniosku do pobrania znajduje się na stronie internetowej urzędu. Dostępny jest również w siedzibie urzędu gminy (pokój nr 7). Informacje można uzyskać pod nr tel. 81 866 70 28 wew. 35.

Kastracja zwierząt to nie tylko kontrola populacji. Przynosi też wiele korzyści zdrowotnych i behawioralnych: zmniejsza ryzyko nowotworów układu rozrodczego, może ograniczyć niepożądane zachowania, takie jak znaczenie terenu, ucieczki czy agresja wobec innych zwierząt. Ponadto zwierzę nie przechodzi okresów rui ani frustracji seksualnej, co przekłada się na jego spokój i dobre samopoczucie.

Decydując się na kastrację dbasz nie tylko o swojego pupila, ale również o inne zwierzęta. Każdego roku tysiące niechcianych psów i kotów trafia do schronisk.

## 104 km/h w terenie zabudowanym

**25-letni kierowca Iveco z powiatu ryckiego, za przekroczenie prędkości o 54 km/h, „zarobił" 1,5 tys. zł, 13 punktów karnych i na 3 miesiące stracił prawo jazdy**

W miniony czwartek na drogach w całej Polsce trwała akcja policji pod kryptonimem „Prędkość", której celem było wyeliminowanie z ruchu osób notorycznie łamiących przepisy. Policja podkreśla, że nadmierna prędkość to wciąż jedna z najczęstszych i najbardziej tragicznych przyczyn wypadków.

Funkcjonariusze z Ryk, tylko w tym dniu, ujawnili ponad 50 wykroczeń drogowych, z czego przeszło 40 dotyczyło przekroczenia dozwolonej prędkości.

Wśród zatrzymanych znalazł się 25-letni mieszkaniec powiatu. Mężczyzna, kierując dostawczym Iveco, został zatrzymany na trasie Ryki - Kłoczew, w miejscowości Julianów. Poruszał się z prędkością 104 km/h, w miejscu, gdzie limit wynosił 50 km/h. Oznacza to przekroczenie dozwolonej prędkości aż o 54 km/h.

Za popełnione wykroczenie 25-latek dostał andat karny w wysokości 1500 zł i otrzymał 13 punktów karnych. Ponadto policjanci zatrzymali mu prawo jazdy na okres najbliższych trzech miesięcy.

Policja apeluje o rozsądek i przypomina, że dostosowanie prędkości do warunków to podstawa bezpieczeństwa na drodze.

### Taryfikator mandatów za prędkość:

- do 10 km/h - 50 zł (1 pkt)
- 11-15 km/h - 100 zł (2 pkt)
- 16-20 km/h - 200 zł (3 pkt)
- 21-25 km/h - 300 zł (5 pkt)
- 26-30 km/h - 400 zł (7 pkt)
- 31-40 km/h - 800 zł/1600 zł* (9 pkt)
- 41-50 km/h - 1000 zł/2000 zł* (11 pkt)
- 51-60 km/h - 1500 zł/3000 zł* (13 pkt)
- 61-70 km/h - 2000 zł/4000 zł* (14 pkt)
- 71 km/h i więcej - 2500 zł/5000 zł* (15 pkt)

* kwota w warunkach recydywy (ponowne takie samo wykroczenie w ciągu 2 lat)

eprasa.pl df749e610b

# JEDEN TELEFON ZAPOBIEGŁ TRAGEDII

**Dzięki zgłoszeniu policjanci oraz ratownicy medyczni udzielili pomocy 60-letniej kobiecie narażonej na wychłodzenie**

Kilka dni temu dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Rykach odebrał telefon. Jedna z mieszkanek poinformowała o nieznajomej starszej pani, która od dłuższego czasu siedziała na ławce na jednym z osiedli w Rykach. Kobieta nie reagowała na zadawane pytania. Była wyziębiona. Tego dnia panowała temperatura w granicach 0°C, a dodatkowo intensywnie padał deszcz.

Na miejsce natychmiast skierowano policyjny patrol, który odnalazł kobietę. Okazało się, że to 60-letnia mieszkanka Ryk. Funkcjonariuszom powiedziała, że wyszła na zakupy, jednak w drodze powrotnej zasłabła, straciła siły i nie była w stanie wrócić do domu. Na miejsce wezwano zespół ratownictwa medycznego. Po udzieleniu pomocy okazało się, że kobieta jest wychłodzona, lecz nie wymaga hospitalizacji. Z uwagi na problemy z poruszaniem się policjanci odprowadzili ją bezpiecznie do domu.




Po udzieleniu pomocy okazało się, że kobieta jest wychłodzona, lecz nie wymaga hospitalizacji. Z uwagi na problemy z poruszaniem się policjanci odprowadzili ją bezpiecznie do domu. (fot. KPP Ryki)

- *To właśnie telefon zgłaszającej pozwolił na szybkie dotarcie służb i udzielenie pomocy seniorce, której zdrowie, a nawet życie, mogło być poważnie zagrożone. Kierujemy słowa uznania i podziękowania dla mieszkanki, która wykazała się wrażliwością i odpowiedzialnością. Jej reakcja była wzorowa i godna naśladowania* - podkreśla asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji.

Jak co roku, w chwili gdy temperatury na zewnątrz spadają do zera, policjanci zwracają się do wszystkich z apelem o to, aby nie byli obojętni na czyjąś krzywdę. Na wychłodzenie organizmu są szczególnie narażeni bezdomni, osoby starsze i osoby nietrzeźwe przebywające na dworze. Jeśli widzimy takiego człowieka, nie wahajmy się zadzwonić na numer alarmowy 112, aby powiadomić o tym funkcjonariuszy. Każde takie zgłoszenie jest natychmiast sprawdzane.

## Jak można pomóc?

- Jeśli zauważysz osoby przebywające na dworze w niskich temperaturach, które mogą potrzebować pomocy, natychmiast powiadom służby ratunkowe dzwoniąc na numer alarmowy 112, który jest dostępny przez całą dobę.

- O zaistniałej sytuacji, którą napotkaliśmy można również poinformować swojego dzielnicowego, który podejmie stosowne kroki celem udzielenia pomocy osobom potrzebującym.

- Istnieje również możliwość anonimowego zgłoszenia za pośrednictwem narzędzia policyjnego, jakim jest Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa dostępna w internecie poprzez zaznaczenie zagrożenia z kategorii „Osoba bezdomna wymagająca pomocy" podając dokładną lokalizacje oraz opis.

- Jako społeczeństwo nie bądźmy obojętni! Zainteresujmy się osobą, która jest samotna, przebywa na dworze i jest niewłaściwie ubrana do zimowych warunków.

- Jeśli to możliwe udziel pomocy - ochroń przed wiatrem i zimnem, podaj coś ciepłego do picia.

## Gorąca woda poparzyła 80-latka

**NOWE ZADYBIE** Kilka dni temu straż pożarna została powiadomiona o zdarzeniu, w którym 80-letni mężczyzna został poparzony wodą z bojlera. Do zdarzenia doszło dzień wcześniej, natomiast zgłoszenia dokonała rodzina odwiedzająca poszkodowanego. Po przybyciu zastępu PSP, na miejscu obecni byli już druhowie z OSP Nowe Zadybie, Zespół Ratownictwa Medycznego oraz Policja. Poszkodowany znajdował się w karetce i był pod opieką ratowników. Z informacji uzyskanych od ZRM wynikało, że mężczyzna ma poparzoną twarz, dłonie, kolano. Był przytomny.

- *Działania zastępu PSP polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia oraz wypompowaniu wody z piwnicy budynku mieszkalnego, do której dostała się w wyniku uszkodzenia zbiornika C.O.* - informuje mł. bryg. Jarosław Lasek z KP PSP w Rykach. Ratownicy sprawdzili też pomieszczenia pod kątem innych zagrożeń, ale na szczęście nie stwierdzono niczego niepokojącego.

## Na ratunek koniom

**GRABOWCE DOLNE** W ubiegłą środę strażacy otrzymali informację o dwóch koniach znajdujących się w stawie. Po dotarciu na miejsce prowadzonych działań (grobla między stawami) jeden koń został wydobyty. Drugi stał w stawie w odległości około 20 metrów od brzegu. Osoby pomagające właścicielowi podpłynęły łódką od konia co spowodowało, że przyszedł on do brzegu. Skarpa o wysokości około 1,5 m była jednak zbyt stroma, dlatego strażacy przy pomocy linek wyciągnęli zwierzę ze stawu. Konie zostały odprowadzone do stajni, która znajduje się na sąsiedniej posesji.

## Odwiedź Św. Mikołaja

**RYKI** CKiS zaprasza rodziny na magiczne, pełne radości i świątecznego klimatu spotkanie do Wioski Św. Mikołaja. To będzie dzień pełen: zabaw, konkursów, animacji i warsztatów tematycznych. Nie zabraknie też występów artystycznych, strefy dmuchańców i fotobudki.

7 grudnia (niedziela), o godz. 14:00
Hala Sportowa w Rykach
Wstęp wolny (obowiązuje obuwie zmienne)

# Zderzenie pięciu aut. Efekt domina

**Pięć uszkodzonych samochodów to skutek kolizji drogowej, do której doszło w sobotę przed południem na ulicy Warszawskiej w Dęblinie. Na szczęście nikt nie ucierpiał w tym zdarzeniu**

Ze wstępnych ustaleń pracujących na miejscu policjantów wynika, że za całe zamieszanie odpowiada kierowca samochodu dostawczego.

- *Kierujący pojazdem Renault Master nie zachował bezpiecznej odległości od poprzedzającego go auta i uderzył w tył Opla* - relacjonuje asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji. Inne trzy rozbite samochody to tzw. efekt domina. Opel po uderzeniu wpadł na znajdującą się przed nim Skodę. W rezultacie uszkodzone zostały także dwa inne samochody, które były prawidłowo zaparkowane przy ulicy. Na szczęście nikt z uczestników zdarzenia nie odniósł obrażeń.

Policja po raz kolejny apeluje do kierowców o rozwagę i szczególną ostrożność, zwłaszcza w warunkach jesienno-zimowych, kiedy nawierzchnia drogi może być zdradliwa.

- *Apelujemy o ostrożność. Pamiętajmy o zachowaniu bezpiecznego dystansu, dostosowaniu prędkości do warunków i pełnej koncentracji za kierownicą. Chwila nieuwagi może skończyć się poważnymi konsekwencjami. Bądźmy dla siebie bezpieczni na drodze* - przypomina rzecznik ryckiej policji.



Siła zderzenia wywołała reakcję łańcuchową. Opel po uderzeniu wpadł na znajdującą się przed nim Skodę. W rezultacie uszkodzone zostały także dwa inne samochody, które były prawidłowo zaparkowane (fot. KPP Ryki)

eprasa.pl df749e610b

## Nowe wodomierze jeszcze w tym roku

**Nowe wodomierze i oprzyrządowanie do zdalnego odczytu w gminie Nowodwór będą droższe niż zakładano, ale inwestycja zostanie zrealizowana**

*- Zakładaliśmy, że za wodomierze, ich montaż i inne prace zapłacimy około 300 tys. zł, które pozyskaliśmy z budżetu państwa na inwestycje w gospodarkę wodno-ściekową. Okazało się jednak, że firma, która jako jedyna przystąpiła do przetargu, zaproponowała cenę sięgającą 415 tys. zł. By nie rezygnować z tego zadania postanowiliśmy, że brakującą kwotę dołożymy z własnego budżetu i nowe rozwiązania zostaną wdrożone* - zapowiedział w rozmowie z Informacyjną Agencją Samorządową wójt gminy Nowodwór, Ryszard Piotrowski.

Nowe wodomierze zostaną zamontowane niemal w całej gminie. Łącznie samorząd kupi ponad 900 urządzeń, które będzie można odczytywać bez konieczności wchodzenia na posesje. Obecnie bieżące odczyty podają właściciele nieruchomości, a raz w roku dane weryfikują pracownicy urzędu.

Nowy system nie tylko będzie łatwiejszy i sprawniejszy w obsłudze, ale również pozwoli znacznie ograniczyć ryzyko wystąpienia ewentualnych różnic między wskazaniami wodomierzy, a faktycznym zużyciem wody.

## Zaproszenie dla wystawców

**RYKI** Centrum Kultury i Sportu serdecznie zaprasza do wspólnego tworzenia wyjątkowej atmosfery podczas Wigilii Miejskiej, która odbędzie się na terenie pałacowo-parkowym w Rykach w niedzielę, 14 grudnia, w godzinach od 11:00 do 16:00.

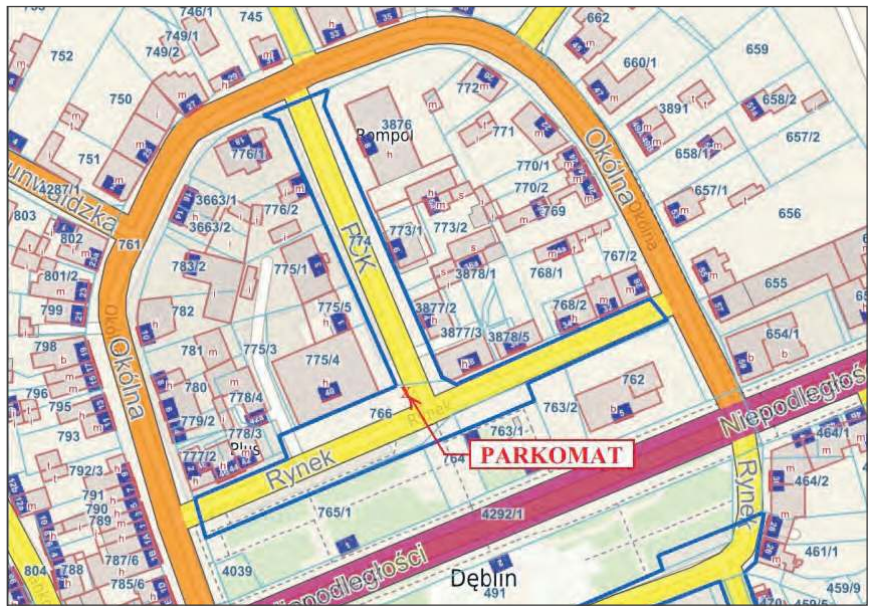
Jeśli jesteś rękodzielnikiem z pasją, wystawcą z unikalnym asortymentem, lub reprezentujesz Koło Gospodyń Wiejskich z tradycyjnymi smakołykami - czekają właśnie na Ciebie. To idealna okazja, by zaprezentować swoje produkty w sercu świątecznego wydarzenia.

Zgłoszenia do udziału w jarmarku przyjmowane są do 5 grudnia. Zgłoszenia i informacje: e-mail: ckis@ryki.pl; tel. 888 601 478. Karta zgłoszeniowa do pobrania na stronie www.mgck.ryki.

s

# RUSZYŁA KOLEJNA PŁATNA STREFA PARKOWANIA

**Z dniem 1 grudnia Strefa Płatnego Parkowania została rozszerzona o ulice PCK i Rynek w Dęblinie**




Z dniem 1 grudnia Strefa Płatnego Parkowania została rozszerzona o ulice PCK i Rynek w Dęblinie

Na nowych parkingach obowiązują te same zasady: pierwsze dwie godziny parkowania są darmowe, ale za dłuższy postój trzeba już zapłacić.

Decyzja o rozszerzeniu SPP jest kontynuacją sukcesu pierwszej płatnej strefy, która powstała w ubiegłym roku, obejmując obszar wokół urzędu miejskiego i przy ośrodku zdrowia.

*- Pomysł płatnej strefy się sprawdził. Dziennie na parkingu przy NZOZ jest drukowanych ponad 300 biletów. Kierowcy spokojnie parkują, załatwiają swoje potrzeby i wyjeżdżają zadowoleni. Wcześniej nie było, gdzie się zatrzymać* - zauważa Roman Bytniewski, burmistrz Dęblina.

Teraz przyszedł czas na uporządkowanie parkowania na Starym Mieście.

### NOWE PARKOMATY, STARE ZASADY

Od początku grudnia parkomaty pojawiły się przy ulicach PCK i Rynek. Obowiązują tu te same zasady, co w dotychczasowej strefie - strefa jest czynna w godzinach od 7:00 do 16:00; dwie pierwsze godziny parkowania są darmowe; za trzecią godzinę postoju kierowcy zapłacą 5 zł, a za czwartą i każdą kolejną - 4,50 zł.

Burmistrz Bytniewski podkreśla, że celem rozszerzenia strefy jest zapewnienie większej dostępności miejsc parkingowych dla mieszkańców, poprawa rotacji pojazdów oraz uporządkowanie zasad parkowania w centralnych częściach miasta.

Aby prawidłowo skorzystać z parkingu, należy podejść do parkomatu, wydrukować bilet i umieścić go za przednią szybą samochodu, co umożliwi kontrolerowi sprawdzenie daty i godziny ważności.

### UKŁON W STRONĘ PRACOWNIKÓW

Miasto nie zamierza poprzestać na dotychczasowych lokalizacjach. Na zaawansowanym etapie prac jest już utworzenie kolejnego płatnego parkingu przy ulicy Wiatracznej, w pobliżu centrum.

Ten parking będzie pracował na nieco innych zasadach, z myślą o osobach zatrudnionych w centrum.

*- Tu kierowcy będą mogli parkować za darmo przez pierwsze 8-10 godzin. Jest to ukłon w kierunku ludzi pracujących w centrum miasta, czyli w sklepach, kancelarii czy banku. Będą mogli przyjechać, wydrukować bilet na 10 godzin i pójść do pracy* -zaznacza Bytniewski.

Parking przy Wiatracznej ma pomieścić około 30 pojazdów. Władze liczą na to, że studenci i kursanci, którzy obecnie tam parkują, przeniosą się na parking przy ulicy Wąskiej.

**Tomasz Kępka**




13 listopada 2025 r. zmarła
**Danuta CZARNA**
z Ryk
przeżyła 66 lat

22 listopada 2025 r. zmarła
**Emilia SOWA**
z Gęsiej Wólki
przeżyła 79 lat

22 listopada 2025 r. zmarł
**Józef KUBICKI**
z Ryk
przeżył 80 lat

22 listopada 2025 r. zmarła
**Magdalena KIJEK**
z Dęblina
przeżyła 71 lat

23 listopada 2025 r. zmarł
**Zdzisław LECEWICZ**
ze Stężycy
przeżył 89 lat

24 listopada 2025 r. zmarła
**Halina ŻYCKA**
z Dęblina
przeżyła 70 lat

29 listopada 2025 r. zmarł
**Wojciech CUCH**
z Jakubówki
przeżył 55 lat

eprasa.pl df749e610b

# POLITYCZNE MMA W DĘBLINIE. WOJOWNICY WALCZĄ O MANDAT

**To będzie najciekawszy pojedynek tej jesieni w Dęblinie, choć tym razem obędzie się bez „klatki”. Już w najbliższą niedzielę, 7 grudnia, naprzeciw siebie stanie dwóch zawodników mieszanych sztuk walki**

Artur Pawlik i Adrian Kurek na co dzień trenują w jednym klubie, ale przy urnach nie będzie taryfy ulgowej. Stawką jest mandat radnego.
Artur Pawlik czy Adrian Kurek? Który z nich w niedzielę wygra? Tym razem nie chodzi o sportowe trofea, a o głosy mieszkańców osiedla Wiślana.


Adrian Kurek, lista nr 2


Artur Pawlik, lista nr 1

Wybory uzupełniające w Dęblinie stały się konieczności po niespodziewanej decyzji Eweliny Kopeć. Radna, która w wiosennych wyborach samorządowych zdobyła imponującą liczbę 288 głosów i pewnie weszła do rady miasta z komitetu burmistrza Romana Bytniewskiego, złożyła mandat kilka miesięcy temu, tłumacząc to względami osobistymi. Jej rezygnacja otworzyła drogę do politycznej „dogrywki” w okręgu wyborczym nr 7.

## WSPÓLNA PASJA, RÓŻNA TAKTYKA

Do walki o zwolnione miejsce zgłosiło się tylko dwóch kandydatów, co czyni ten pojedynek wyjątkowo bezpośrednim. Są to 27-letni Artur Pawlik (KWW Lepszy Dęblin) i 43-letni Adrian Kurek (KWW Adrian Kurek).
Co ciekawe, panów łączy znacznie więcej niż ambicje samorządowe. Obaj są pasjonatami sportu, a konkretnie mieszanych sztuk walki (MMA). Na co dzień trenują ramię w ramię na macie dęblińskiego klubu Forca. W niedzielę jednak klubowa solidarność zejdzie na drugi plan. Zamiast siły mięśni i techniki w parterze, decydować będzie zaufanie wyborców.

## DRUGIE PODEJŚCIE

Dla obu kandydatów to nie pierwszy start w wyborach. Obaj próbowali swoich sił już w kwietniu 2024 roku, startując wówczas z jednej listy - komitetu „Energia Zmian” Kamila Krypskiego. Ich drogi jednak się rozeszły, a wyniki z wiosny pokazują, że walka może być zacięta. Artur Pawlik ma już przetarcie w tym konkretnym okręgu - wiosną zdobył tu 89 głosów. Z kolei Adrian Kurek startował w okręgu nr 9, gdzie uzyskał 39 głosów, przegrywając rywalizację z Renatą Grążką (192 głosy). Teraz obaj liczą na to, że nowa strategia przyniesie im zwycięstwo.

## DECYDUJĄCE STARCIE W NIEDZIELĘ

Mieszkańcy okręgu nr 7 pójdą do urn w najbliższą niedzielę, 7 grudnia. Lokal wyborczy w Zespole Szkół Zawodowych nr 2 przy ulicy Wiślanej 3b będzie otwarty od godziny 7:00 do 21:00.
Czy młodość Artura Pawlika wygra z doświadczeniem Adriana Kurka? A może sportowa zaciętość przeniesie się na wysoką frekwencję? Wynik tego starcia poznamy w niedzielny wieczór.

**Zbigniew Jończyk**

### KTO GŁOSUJE?

Wybory dotyczą mieszkańców okręgu nr 7.
Ulice: Bajana, Bursztynowa, Chorzewskiego, Diamentowa, Kopernika, Matejki, Meissnera, Mickiewicza, Młynki, Modrzycka, Nagórskiego, Perłowa, Podwale, Reja, Sienkiewicza, Skarżyńskiego, Stężycka (z wyłączeniem 46, 48, 50, 52), Tańskiego, Towarowa od 3 do końca (nieparzyste) i od 6 do końca (parzyste), Wiślana, Żwirki i Wigury.

# Wyróżnienie żołnierzy Kompanii Reprezentacyjnej Sił Powietrznych

**Koniec roku to czas podsumowań i okazja, by docenić tych, którzy każdego dnia reprezentują Siły Powietrzne**

Dowódca 4 Skrzydła Lotnictwa Szkolnego, gen. bryg. pil. Waldemar Gołębiowski, spotkał się z żołnierzami Kompanii Reprezentacyjnej Sił Powietrznych w sali odpraw Domku Pilota. Była to okazja do rozmowy, podsumowania mijających miesięcy i złożenia osobistych podziękowań. - *Jesteście wizytówką nie tylko 4 Skrzydła, ale całych Sił Powietrznych. Wasza postawa i dyscyplina budzą szacunek wszędzie tam, gdzie się pojawiacie* - podkreślił generał.



Dowódca 4 Skrzydła Lotnictwa Szkolnego, gen. bryg. pil. Waldemar Gołębiowski, wyróżnił żołnierzy Kompanii Reprezentacyjnej Sił Powietrznych, podkreślając ich zaangażowanie w mijającym roku (fot. Urszula Krzemińska)

## IMPONUJĄCE STATYSTYKI MIJAJĄCEGO ROKU

Od początku roku Kompania Reprezentacyjna Sił Powietrznych zabezpieczyła łącznie 122 uroczystości. 120 z nich odbyło się w Polsce, a dwie - we Włoszech i Anglii. Tak pokaźny dorobek osiągnięto dzięki wytrwałości i zaangażowaniu znakomicie zgranego zespołu, liczącego czterech oficerów, trzynastu podoficerów, pięćdziesięciu siedmiu szeregowych zawodowych oraz sześciu żołnierzy Dobrowolnej Zasadniczej Służby Wojskowej. - *Te liczby potwierdzają, jak ogromny wysiłek pododdział wkłada w reprezentowanie Sił Powietrznych podczas kluczowych wydarzeń państwowych i wojskowych* - mówi por. Marlena Kuna, oficer prasowy 4SLSz.

## NAJWAŻNIEJSZE WYDARZENIA I ZASŁUŻONE WYRÓŻNIENIA

Dowódca Kompanii Reprezentacyjnej Sił Powietrznych, kpt. Kamil Wasiłek, podsumowując rok zwrócił uwagę na szczególne znaczenie najważniejszych uroczystości. - *Zaprzysiężenie Prezydenta RP na Placu Piłsudskiego było dla nas ogromnym zaszczytem i wyzwaniem. Podobnie jak udział w pielgrzymce wojskowej do Rzymu, gdzie mogliśmy złożyć wieniec na grobie św. Jana Pawła II. To chwile, które na długo zapamiętam ja i moi żołnierze* - zaznaczył kpt. Wasiłek.

## WIZYTÓWKA SIŁ POWIETRZNYCH

Kompania Reprezentacyjna Sił Powietrznych jest postrzegana jako jeden z najbardziej zdyscyplinowanych i profesjonalnych pododdziałów reprezentacyjnych w kraju. Jej żołnierze z pełnym zaangażowaniem promują wizerunek Wojska Polskiego podczas najważniejszych uroczystości w kraju i za granicą.

eprasa.pl df749e610b

Twój Głos 48 (1138) | 2 grudnia 2025 | www.twojglos.pl

# Adwentus, czyli przyjście

**W niedzielę rozpoczął się nie tylko nowy rok liturgiczny, ale także wyjątkowy czas przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia - Adwent**

Historia Adwentu sięga IV wieku. Pierwsza wzmianka o nim znajduje się w dekrecie Synodu w Saragossie (Hiszpania) z 380 roku. Najstarsze ślady obchodów odnajdujemy w Hiszpanii i Galii, gdzie pierwotnie miał on charakter pokutny, związany z postem i skupieniem. Na wzór Wielkiego Postu, w niektórych regionach Adwent trwał 40 dni, rozpoczynając się od św. Marcina (11 listopada). Dopiero od czasów papieża Grzegorza Wielkiego (540-604) obejmuje cztery niedziele przed Bożym Narodzeniem.

Pod względem liturgicznym Adwent dzieli się na dwa okresy:

- pierwszy (do 16 grudnia) koncentruje się na przygotowaniu na powtórne przyjście Jezusa na końcu świata (paruzja);
- druga część (od 17 grudnia) mówi o bezpośrednim przygotowaniu do przyjścia Jezusa w Betlejem, czyli do Bożego Narodzenia.

- *Jest to uświadomienie sobie prawdy, że Bóg z miłości do człowieka przyjął ludzkie ciało, żeby w tym ciele człowieka odkupić i poprzez śmierć i zmartwychwstanie wydobyć ze śmierci i grzechu* - mówi ks. Stanisław Chodźko.

Jak podkreśla ks. Chodźko, w adwentowym oczekiwaniu nie można być biernym. - *Należy podjąć jakieś postanowienia i zerwać z czymś, co było złe, albo zrobić coś, czego do tej pory się nie robiło. Chodzi nie tyle o walkę ze złem, ale o zwalczanie zła przy pomocy dobra. Czyń dobro, to wtedy nie będzie miejsca na zło* - zauważa ks. Chodźko.

Wierni przygotowują się do świąt, uczestnicząc m.in. w roratach - specjalnych Mszach świętych ku czci Najświętszej Maryi Panny oraz w rekolekcjach adwentowych.

Dotychczas odbyły się już rekolekcje w parafii Wniebowzięcia Matki Bożej w Żabiance, którym przewodniczył ks. kan. Stanisław Chodźko.

Poniżej podajemy terminy rekolekcji w pozostałych parafiach na terenie całego powiatu ryckiego:

**2-4 grudnia**
Kłoczew, parafia Św. Jana Chrzciciel (ks. Adam Przywuski)

**5-7 grudnia**
Brzeziny, parafia Św. Sebastiana (ks. kan. Jacek Wojdat)
Bobrowniki, parafia Nawiedzenia NMP (ks. Rafał Pietruczuk)
Wola Zadybska, parafia MB Nieustającej Pomocy

**7-9 grudnia**
Ryki, parafia Najświętszego Zbawiciela (ks. dr Jacek Uliasz)
Grabów Szl., parafia Przemienienia Pańskiego (o. Dariusz, misjonarz)

**12-14 grudnia**
Dęblin, parafia Chrystusa Miłosiernego (ks. kan. Leszek Dąbrowski)

**12-14 grudnia**
Piotrowice, parafia Św. Jakuba Apostoła (ks. Mateusz Pasek)
Bazanów, parafia Św. Maksymiliana Kolbe (ks. Bartosz Svabik)

**14-16 grudnia**
Nowodwór, parafia Św. Wojciecha (ks. Sławomir Zaczek)
Dęblin, parafia Św. Piusa V (ks. Łukasz Celiński)

**19-21 grudnia**
Sobieszyn, parafia Podwyższenia Krzyża (ks. Artur Zbański)
Stężyca, parafia Św. Marcina (ks. Paweł Siedlanowski)
Leopoldów, parafia Wniebowzięcia NMP

**zj**

# NOWI W SZEREGACH KSM I AKCJI KATOLICKIEJ

**Biskup Grzegorz Suchodolski podziękował społecznikom za ich zaangażowanie. Największy przyrost dorosłych członków odnotowano w dekanacie ryckim, gdzie szeregi Akcji Katolickiej zasiliło aż 16 osób**



Z parafii Ryki aż 16 nowych członków Akcji Katolickiej otrzymało legitymacje. Byli to: Iwona Chmielewska, Aneta Czerska, Zbigniew Czerski (prezes POAK), Grażyna Gawryszewska, Tomasz Kępka, Małgorzata Kierzkowska, Halina Kłaczyńska, Danuta Komorek, Wiesław Komorek, Grzegorz Kruk, Ewa Lemieszek, Tadeusz Stoń, Andrzej Wąsik, Anna Wąsik, Anna Zdunek i Daniel Zdunek. Na przyrzeczeniu nie byli obecni: Sylwia Bajda i Jarosław Zaczek. Na zdjęciu z bp. pomocniczym Grzegorzem Suchodolskim, proboszczem ryckim i asystentem diecezjalnym AK ks. kan. Stanisławem Chodźko i prezesem Diecezjalnego Instytutu AK Januszem Leśniakiem (fot. Zbigniew Czerski)



Do ryckiego oddziału KSM zapisali się w tym roku: Karolina Papiewska, Jan Dąbrowski, Wiktoria Branicka i Rozalia Kamińska. Na zdjęciu z: proboszczem parafii Ryki i asystentem diecezjalnym Akcji Katolickiej ks. kan. Stanisławem Chodźko, asystentem diecezjalnym KSM ks. Łukaszem Kałaską i bp. pomocniczym diecezji siedleckiej Grzegorzem Suchodolskim

W uroczystość Chrystusa Króla w siedleckiej katedrze odbyło się ślubowanie nowych członków Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży (KSM) i Akcji Katolickiej (AK). 23 listopada, w święto patronalne obu organizacji, do Siedlec zjechali się ich członkowie i sympatycy z całej diecezji.

Uroczystość rozpoczęła się Mszą św. sprawowaną przez biskupa pomocniczego diecezji siedleckiej, Grzegorza Suchodolskiego oraz asystentów diecezjalnych KSM - ks. Łukasza Kałaskę i AK - ks. kan. Stanisława Chodźkę.

W słowie skierowanym do nowo przyjmowanych członków, biskup Suchodolski nawiązał do symboliki krzyża w odznakach AK i KSM: - *W odznakach, jakie będziecie nosili, zawiera się krzyż. Ale pamiętajcie, że poza symboliką ofiary, jest on też znakiem okazywania miłości. Dlatego proszę was o to, żeby było więcej miłości, najpierw pomiędzy wami w poszczególnych oddziałach. Żeby nie było tak, że ktoś uważa siebie za pierwszego. Nawet prezes ma pamiętać, że jest tym, który służy.*

Hierarcha podkreślił również wartość wspólnego działania: - *Proszę, abyście potrafili działać jako apostolat zrzeszony. Oddziały są bowiem po to, by wspólnie podejmować pełną drogę szerzenia Królestwa Bożego w dzisiejszym świecie. Każdy z nas indywidualnie zrobi mniej, niż zrobimy razem.*

Długo wyczekiwanym momentem zjazdu było złożenie ślubowania przez nowo przyjętych członków KSM i AK. Warunkiem było zgłoszenie kandydata przez oddział parafialny oraz uzyskanie aprobaty księdza asystenta. Konieczne było również odbycie cyklu spotkań i czuwań (w przypadku młodzieży) oraz szkoleń (dla kandydatów do Akcji Katolickiej).

Po spełnieniu wszystkich formalności, zarząd diecezjalny umożliwił składanie przyrzeczenia. Nowi członkowie uroczyście przyrzekali, że poprzez rzetelną pracę będą służyć Bogu, Kościołowi i Polsce.



O dwoje kaesemowiczów wzbogaciła się parafia w Leopoldowie. Są to: Paweł Ambroziak i Julia Rodak. Oboje na zdjęciu w towarzystwie prezes oddziału diecezjalnego KSM Aleksandrą Drabińską i asystentem diecezjalnym ks. Łukaszem Kałaską

Wśród młodzieży z dekanatu ryckiego rotę przyrzeczenia na sztandar KSM wypowiedziało czworo nowych członków z parafii Ryki i dwoje z parafii Leopoldów.

Z kolei największe wrażenie wywołała reprezentacja dorosłych z Ryk: aż 16 nowych członków z parafii Najświętszego Zbawiciela zasiliło szeregi diecezjalnej Akcji Katolickiej, co było największym przyrostem od lat. W dniu ślubowania nowi członkowie otrzymali także legitymacje i odznaki w formie przypinek.

**Tomasz Kępka**

eprasa.pl df749e610b

# DOTRWAŁ DO CELU I ZWYCIĘŻYŁ

**Ma za sobą wykańczające pół roku, ale jednocześnie był to czas, który pozwolił mu spełnić sportowe marzenie. Jakub Bęben wygrał swoje pierwsze zawody kulturystyczne i wrócił z przepustką zawodowca**




Mistrzostwa Polski WNBF to prestiżowe zawody kulturystyczne (fot. D. Konarski)

Kuba Bęben to student dęblińskiej Lotniczej Akademii Wojskowej. Do Dęblina przybył 4 lata temu z dolnośląskich Polkowic. Wtedy też rozpoczęła się jego przygoda z siłownią. Pół roku temu dostrzegł, że ten trening ma potencjał. Student LAW-u zaczął współpracę z trenerem personalnym, by prawidłowo zaplanować żywienie, działania na siłowni i uzyskać lepszą formę. - *Kiedy zaczynałem współpracę z Damianem, to wtedy nawet nie myślałem o udziale w jakichkolwiek zawodach. Dopiero po czasie doszedłem do wniosku, że nic nie stoi na przeszkodzie, by spróbować* - relacjonuje 23-latek. Tłumaczy, że był to dla niego ostatni dzwonek, by wziąć udział w kategorii juniorów. Nie przypuszczał jednak, że pierwsza próba okaże się dla niego takim sukcesem.

## CIĘŻKI CZAS PRZYGOTOWAŃ

Jakub tłumaczy, że najintensywniejsze przygotowania rozpoczął wraz ze swoim trenerem pół roku temu. Zaczęło się wtedy odliczanie do konkretnych zawodów - Mistrzostwa Polski i Debiuty w Kulturystyce Naturalnej NPC Worldwide, które odbywały się 12 października w Markach koło Warszawy oraz Mistrzostwa Polski federacji WNBF w Grodzisku Mazowieckim (9 listopada).

Przygotowania do zawodów kulturystycznych to dla sportowca dużo wyrzeczeń. - *Zawodnik na początku musi jeszcze bardziej kontrolować kaloryczność swojej diety. Pozbycie się tkanki tłuszczowej pod występ na scenie to jest jedno z tych kryteriów, na które patrzy jury* - informuje młody mężczyzna. - *W dzień bez treningu najmniej jadłem 2400 kcal.*

Przy czym, jak tłumaczy zawodnik, trening obejmujący wyjście na siłownię 5 razy w tygodniu, odbywa się przez cały okres tym samym planem ćwiczeń. - *Chodzi o stałe obciążenie mięśni. Zdarzało się, że spędzałem na siłowni 3,5 godziny* - tłumaczy przyszły pilot.

Chcąc zrobić wrażenie na oceniających, uczestnik niemalże wykańcza swój organizm zarówno fizycznie, jak i psychicznie. - *Ciężko jest funkcjonować, ciężko wykonywać podstawowe czynności. Czujesz się cały czas głodny, przed posiłkiem, w trakcie i po zjedzeniu. Jakość snu diametralnie spada - wybudzałem się parę razy przez tak silne uczucie głodu* - opowiada Jakub Bęben.

Zawodnik zdradza, że w najgorszych momentach myślał o tym, by zaniechać przygotowań. Pomagało mu wtedy myślenie o tym, jaki przyświeca tym staraniom cel. - *Trzymanie tej wagi było najtrudniejsze między jednymi a drugimi zawodami. Przez ten czas zawodnik jest na najniższym poziomie tkanki tłuszczowej. Zastanawiałem się wtedy, czy to jest warte tego wszystkiego. Tym bardziej, że to dla mnie jedynie dodatek do codziennych zajęć* - przyznaje.

## SUKCES GONI SUKCES

Jakub Bęben wystartował po raz pierwszy w życiu w dwóch federacjach: NPC oraz dwa tygodnie później we WNBF. Oba spotkania klasyfikacyjne były




Jakub Bęben przyznaje, że nie spodziewał się tylu nagród, podczas swojego debiutu (fot. D. Konarski)

Mistrzostwami Polski. Prestiżowe WNBF to zawody kulturystyczne, podczas których odbywają się testy antydopingowe. Jakub jest kulturystą naturalnym, co oznacza, że nie przyjmuje żadnych środków wspomagających rozwój sylwetki. Student dęblińskiej Szkoły Orląt jedynie dzięki własnej sile woli i mięśni uzyskał tak spektakularne wyniki. Wrócił z obydwu spotkań jako zwycięzca i laureat karty WNBF PRO.

- *Ta karta daje mi przepustkę na start z innymi zawodnikami PRO. Dzięki niej oficjalnie staję się profesjonalnym naturalnym kulturystą* - oznajmia z dumą Kuba.

Karta daje możliwość sportowcom udziału w zawodach z innymi profesjonalistami w Mistrzostwach Świata. Pomimo wielu wyrzeczeń, po zdobyciu tytułów, Jakub przyznaje, że cieszy się, że nie odpuścił. - *Nie chciałem niczego żałować. Chciałem wejść na scenę z myślą, że zrobiłem wszystko, co mogłem. Teraz wiem, że było warto. Spełniłem swoje marzenie sportowe. Całe życie uprawiam sport, ale nie miałem nigdy aż tak dużych sukcesów* - cieszy się student.

- *Kuba podszedł profesjonalnie do tematu. Robił dokładnie to, co mu zalecałem. Nie usłyszałem nigdy z jego ust żadnych wymówek* - opowiada trener Damian Konarski.

Przyszły pilot przed startem myślał o jeszcze jednej nagrodzie. - *Pojechałem do McDonalda. Jeszcze przed zawodami sprawdziłem lokalizacje restauracji na trasie Grodzisk Mazowiecki - Dęblin* - śmieje się Kuba, który przyznaje, że po zawodach mógł sobie trochę pofolgować z dietą.

Okazuje się, że w takich życiowych wydarzeniach nie może zabraknąć wsparcia. - *W Grodzisku byli ze mną moi rodzice. Widać było, jacy są szczęśliwi* - przyznaje Kuba.

- *Myślę, że jako trener dałem dużo swojego wsparcia. Takiego wsparcia potrzebują zawodnicy, bo ta głowa siada na końcówce. Im bliżej startu, tym tego wsparcia musi być więcej. Kandydat jest zmęczony i głodny - potrzebuje osoby, która pchnie go do przodu i przejmie trochę stresu na siebie* - podsumowuje trener Jakuba.

## NIE MA CO SPOCZYWAĆ NA LAURACH

Młody zawodnik zapowiada, że będzie chciał sięgać po więcej. Już teraz rozpoczynają się jego przygotowania do Mistrzostw Świata, które potrwają dwa lata. - *W tym momencie zaczynam wchodzić na nadwyżkę kaloryczną. Stopniowo zwiększamy ilość jedzenia* - tłumaczy przygotowania Kuba, który ma już w głowie nowy cel - kolejne medale.

Z ogromnym uznaniem gratulujemy Kubie i życzymy dalszych sukcesów!

**Karolina Pardyka**

### Zdobyte nagrody

- Mistrzostwa Polski i Debiuty w Kulturystyce Naturalnej NPC Worldwide w Markach, 12.10.2025
- W kategorii Men's Physique:
- I miejsce Junior (na 9 zawodników)
- I miejsce Beginner (na 12 zawodników)
- I miejsce Novice (na 9 zawodników)
- I miejsce Open (na 13 zawodników)
- Zwycięzca nagrody Overall Beginner (na 22 zawodników)
- Zwycięzca nagrody Overall Novice (na 17 zawodników)
- Zwycięzca nagrody Overall Open (na 21 zawodników)
- Nagroda: niekwestionowany Mistrz Polski NPC Naturals Men's Physique

### Mistrzostwa Polski federacji WNBF w Grodzisku Mazowieckim, 09.11.2025

- Tytuł Mistrza Polski Juniorów oraz:
- I miejsce w kategorii Men's Physique B U24
- I miejsce w kategorii Men's Physique Overall U24
- I miejsce w kategorii Men's Physique Open C
- Karta WNBF PRO

eprasa.pl df749e610b

FELIETON

# O głodzie, krzywych pierogach i odwadze do odpuszczania



Karol Gałkowski

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

Gdybyś potrzebował wsparcia, napisz: karolgalkowski02@gmail.com

Zauważyliście? To już się zaczęło.

Wystarczy wejść do sklepu albo włączyć telewizor. Powietrze pachnie nie tylko mandarynkami, ale i napięciem. Ruszyła ta wielka, coroczna machina. W głowach zaczynamy układać misterne plany: kiedy zakupy, co z prezentami, czy uda się umyć okna, zanim chwyci mróz, i czy ten barszcz wyjdzie w końcu taki jak u babci? Przyznam się Wam, że sam się na tym łapię. Ta presja, by „było magicznie" udziela się każdemu, bez względu na wiek czy doświadczenie.

W moim gabinecie grudzień często ma twarz lęku. Słucham o stresie, o bieganinie, o zaciśniętych zębach. Ale kiedy patrzę głębiej - w serca pacjentów, ale też we własne - to pod tą warstwą pośpiechu widzę coś bardzo ludzkiego. Ten cały pęd, to pragnienie „magii", o której trąbią reklamy, jest w gruncie rzeczy świadectwem naszego wielkiego braku. To głód. Jesteśmy po prostu głodni miłości. Tak bardzo łakniemy ciepła i życzliwości, że gotowi jesteśmy stać w najdłuższych kolejkach i szorować podłogi do upadłego. Wszystko w cichej nadziei, że w lśniącym czystością domu łatwiej będzie o czyste, autentyczne relacje.

Tylko że w tym biegu łatwo o pułapkę. Zwłaszcza, gdy w grę wchodzą prezenty. Mam taką cichą propozycję, może trochę też do samego siebie: nie urządzajmy w tym roku wyścigów. Niech to nie będą zawody na to, kto kupi droższy gadżet albo czyj podarunek bardziej „zrobi wrażenie".

Prezent ma mówić: „Widzę Cię, jesteś dla mnie ważny", a nie: „Stać mnie". Jeśli zamienimy to w licytację, zgubimy sens. Zdarza się, że drogimi rzeczami próbujemy zagłuszyć wyrzuty sumienia, zasypać przepaść, którą przez cały rok drążył brak czasu. Wiem, jak to działa, wszyscy jesteśmy tylko ludźmi. Ale żadna, nawet najdroższa rzecz, nie zastąpi obecności.

A z tą obecnością bywa różnie. Bądźmy dla siebie wyrozumiali.

Święta to piękny czas, ale też trudny sprawdzian dla naszych nerwów. Trudno jest być blisko bez napięć, gdy przez ostatnie dwanaście miesięcy mijaliśmy się w drzwiach, rzucając w biegu krótkie komunikaty. Trudno o głębię przy stole, gdy na co dzień żyjemy na powierzchni. Nie oczekujmy, że nagle, na gwizdek, staniemy się uśmiechniętą rodziną z reklamy margaryny. Gdy coś zazgrzyta, gdy ktoś powie o słowo za dużo - weźmy głęboki oddech. Nie zawsze musimy odpowiadać. Nie musimy być idealni. Ważne, żebyśmy próbowali być razem. Prawdziwie.

I tu dochodzę do rzeczy, która leży mi na sercu szczególnie.

Spójrzcie proszę w najbliższych dniach na tych, którzy te Święta „robią". W naszych domach wciąż często jest tak, że ciężar logistyki spoczywa na jednych barkach. Zadbajmy o wsparcie, by nikt nie czuł się w kuchni osamotniony.

Ale - i to mówię z pełną odpowiedzialnością - mam też gorący apel do tych wszystkich „Zosi-Samosi" i domowych bohaterów. Pozwólcie sobie pomóc. Wiem, co myślicie: „Ja zrobię to lepiej", „Oni tylko nabrudzą", „To musi być zrobione po mojemu".

Pamiętajcie jednak, że umiejętność przyjęcia pomocy to też sztuka miłości.

Gdy ktoś - mąż, żona, dziecko - wyciąga do Was rękę, chce Was odciążyć, a Wy mówicie „nie przeszkadzaj", sprawiacie tej osobie przykrość. Odrzucacie nie tylko pomoc, ale i czyjąś chęć bycia potrzebnym. Niech te pierogi będą trochę krzywe, a bombki na choince powieszone niesymetrycznie - ale zróbcie to razem. To buduje więź mocniej niż sterylny porządek.

Zadbajmy o to, by forma nie przytłoczyła treści. Boże Narodzenie to nie jest święto perfekcyjnej pani domu ani idealnego pana domu. To święto Miłości, która przychodzi w prostocie, do zwykłej stajni, a nie do apartamentu.

Życzę Wam - i sobie też - byśmy w tym czasie potrafili się zatrzymać. Byśmy zamiast „muszę" częściej mówili „chcę".

I by najważniejszym prezentem, jaki znajdziecie pod choinką, był po prostu prawdziwie święty spokój.

Przeżywany w miłości!

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

NOWA PUBLIKACJA O KOŚCIUSZCE

## KOŚCIUSZKO-MACIEJOWICE 1794. Historia - Tradycja - Legenda




Pod takim tytułem Fundacja Historia i Kultura z Warszawy wydała książkę Leszka Marka Krześniaka, prezesa Polskiej Fundacji Kościuszkowskiej.
Bogato ilustrowana książka zawiera obszerne informacje o życiu i działalności niekwestionowanego bohatera, jakim jest nadal Tadeusz Kościuszko.
W kolejnych rozdziałach omawiane są następujące zagadnienia: Każdy ma swoje Maciejowice; Tadeusz Kościuszko obywatel świata, a jakim był człowiekiem; Chronologiczne i szczegółowe kalendarium 72-letniego życia i działalności pt. Najważniejsze daty z życia Tadeusza Kościuszki. Kolejne rozdziały związane są z bitwą pod Maciejowicami: Sytuacja militarna - kampania jesienna 1794 r.; Bitwa pod Maciejowicami jest bogato ilustrowana mapami; Rola bitwy pod Maciejowicami dla losu Insurekcji Kościuszkowskiej i dziejów Polski; Bitwa pod Maciejowicami w pamiętnikach. Bitwa pod Maciejowicami w legendach; Obszerny rozdział Tradycja Kościuszkowska w Maciejowicach, który dokumentuje m.in. ponad 40 letnią organizację sympozjów kościuszkowskich oraz upamiętnienia Kościuszki i bitwy w okolicach Maciejowic. Ostatnim rozdział książki jest
O staraniach o zagospodarowanie historyczno - turystyczne pola bitwy pod Maciejowicami.
Książka ma 112 stron i jest w twardej oprawie.

eprasa.pl df749e610b

MECENAS OŚKO MÓWI, JAK JEST

# „Kijem tego, kto nie pilnuje swego”



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.

Ostatnio poruszyła mnie historia pani Marty. Nie dlatego, że była wyjątkowa - wręcz przeciwnie. Była aż nazbyt typowa. Pani Marta wiele lat temu sprzedała samochód za symboliczne pięćset złotych. Czasy były inne, człowiek nie miał głowy do formalności, a zgłoszenia zbycia pojazdu do starostwa nikt wtedy nie traktował poważnie. Auto poszło w świat, a życie potoczyło się dalej. Dopiero po latach okazało się, że ten sam samochód ktoś porzucił w mieście. Został odholowany, a urzędnicy - zgodnie z przepisami - ruszyli szukać właściciela. W papierach wciąż widniała pani Marta.

I tu zaczyna się właściwa opowieść.

Przez lata przychodziły do niej pisma. Jedne wracały jako nieodebrane, inne leżały w skrzynce, a jedno nawet odebrała - ale zbagatelizowała. „Co oni mogą ode mnie chcieć po tylu latach?” - pomyślała. Dziś już wiemy, co mogli. Mogli wydać decyzję, obciążyć ją kosztami holowania, przechowywania i likwidacji wraku. Łącznie około 15 tysięcy złotych. Za auto warte wtedy pięćset. Rachunek ekonomiczny mówi sam za siebie, ale prawo działa tu bez sentymentów: jeśli w dokumentach jesteś właścicielem, to jesteś właścicielem.

Ta historia przypomniała mi pewien „sposób”, o którym dziwnie często słyszę od ludzi przychodzących po poradę. Strategia - użyję tego słowa w cudzysłowie - polega na tym, żeby nie odbierać pism z urzędu, nie odpisywać, „poczekać, aż samo przejdzie”. Czasem wręcz z przekonaniem: „jak nie odbiorę, to nie ma sprawy”. Rozumiem ludzką naturę. Nikt nie lubi urzędowych kopert. Małe napięcie w żołądku, skomplikowany język, poczucie, że to „nie na dziś”. Ale odkładanie problemu nie jest jego rozwiązaniem - to tylko nadawanie mu rozpędu.

Najtrudniejsze rozmowy prowadzę z tymi, którzy zgłaszają się dopiero wtedy, gdy jest już decyzja ostateczna, twarda jak beton i tak samo trudna do ruszenia. Oczywiście staramy się działać, szukamy ścieżek prawnych, sprawdzamy terminy, braki doręczeń, możliwość wznowienia. Ale nie zawsze da się odkręcić skutki wieloletniego ignorowania korespondencji. I wtedy człowiek ma wrażenie, że los go dopadł - choć w rzeczywistości to nie los, tylko koperta, której kiedyś nie otworzył.

Nie jest też tak, że urzędnicy piszą listy z literacką lekkością. Sam widzę, jak trudno jest czasem zrozumieć sens pisma, które powinno przecież wyjaśniać, a nie komplikować. Ale nawet jeśli język urzędowy bywa siermiężny, to i tak lepiej się z nim zmierzyć, niż odkładać go jak niechciany rachunek.

Dlatego warto przyjąć prostą zasadę: odbierać, czytać, reagować. Dopytać, jeśli coś jest niejasne. Zrobić krok, zanim sprawa zrobi dziesięć kroków za nas. Bo w prawie - i w życiu - to, czego nie dopilnujemy, zwykle wraca. Czasem w formie przypomnienia, a czasem w formie decyzji na piętnaście tysięcy złotych.

Pani Marta pewnie dziś powiedziałaby to samo, choć zdecydowanie drożej ją to kosztowało.

O ZDROWIU

# O bakteriach przeciwko starzeniu



Leszek Marek Krześniak

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

www.drkrzesniak.pl

Mikrobiolodzy zajmujący się badaniem składu bakterii w jelitach człowieka mówią: „Nie ty się starzejesz, najpierw starzeją się twoje bakterie”.

W miarę upływu lat ulega zmianie także skład bakterii w jelitach. Zmniejsza się liczba bakterii uważanych za pożyteczne, takich jak Lactobacillus i Bifidobacterium, a na ich miejsce namnażają się bakterie, które mogą być potencjalnie szkodliwe.

Taki stan określany jest mianem dysbiozy, która prowadzi do stanów zapalnych w jelitach, a następnie w całym organizmie. Przyspieszeniu ulegają procesy starzenia oraz rozwijają się choroby charakterystyczne dla wieku podeszłego, w tym tzw. choroby cywilizacyjne. Przewlekłe stany zapalne o niewielkim nasileniu zwiększają przepuszczalność jelitową.

Zmniejszenie się liczby tzw. bakterii probiotycznych powoduje osłabienie funkcjonowania układu odpornościowego, ponieważ w jelitach znajduje się ponad 70% wszystkich komórek tego układu. W jelitach produkowany jest nadmiar cytokin prozapalnych, co jest podstawą do rozwoju stanów zapalnych w całym organizmie. W efekcie wydzielany jest nadmiar wolnych rodników, określany mianem stresu oksydacyjnego, co z kolei prowadzi do uszkodzenia materiału genetycznego komórek oraz ich degeneracji.

Dodatkowo, bakterie chorobotwórcze w jelitach wytwarzają toksyny, które wchłaniane do krwi, roznoszone są po całym organizmie. Wszystko to jest mechanizmem znacznie przyspieszającym procesy starzenia się organizmu jako całości lub jego poszczególnych narządów i tkanek.

Opóźnianie procesów starzenia powinno rozpoczynać się od jelit, poprzez odbudowę składu mikroflory. Ponieważ przetworzone, przemysłowe produkty spożywcze nie dostarczają nam bakterii probiotycznych, należy zająć się tym osobiście i „ożywić” naszą żywność.

Sposobami na „ożywianie” żywności są procesy fermentacji i ukwaszania - przede wszystkim mleka przy pomocy odpowiednich szczepów bakterii. Niestety, dostępne w sklepach jogurty nie zawierają ani odpowiedniej liczby, ani typów bakterii probiotycznych. Dlatego od dawna namawiam, aby samemu, w warunkach domowych, hodować sobie takie prozdrowotne i przeciwstarzeniowe jogurty. Istnieją szczepy bakterii wyhodowane z jelit stulatków na Kaukazie. Jogurty lub serki wytwarzane na bazie tych bakterii mają właściwości przywracania prawidłowego składu mikroflory w jelitach. Dla osób, których organizm nie toleruje białek mleka, wyhodowano Lactobacillusy i Bifidobacterium na owsie. Handlowa nazwa takiego koncentratu bakterii to NAMIKO.

Odbudowa mikroflory zwykle trwa kilka miesięcy i wymaga codziennego wypijania dwóch szklanek domowego jogurtu. Warto dodawać do niego otręby owsiane, które zostaną wcześniej zaparzone wrzątkiem, lub warzywa bogate w błonnik. U osób w wieku podeszłym bakterie takie należy podawać znacznie dłużej. Domowe jogurty są także przydatne u osób cierpiących na demencję, jak i choroby degeneracyjne mózgu, np. chorobę Parkinsona czy Alzheimera.




eprasa.pl df749e610b

# Pamiętają o bohaterach

**Symboliczny głaz i krzyż nie pozwolą zapomnieć o stalinowskiej zbrodni. Po prawie 80 latach od haniebnego procesu i egzekucji potomni uczcili pamięć poległych partyzantów**


Odsłonięcie i poświęcenie głazu odbyło się z wojskowym ceremoniałem (fot. Andrzej Gawriołek)

Las nieopodal Kleszczówki, pomiędzy Moszczanką a Bobrownikami przez dziesięciolecia skrywał historię znaną nielicznym. 20 lutego 1946 roku rozstrzelani zostali w nim: Edward Przybysz z Bazanowa i Leon Kruk z Gołębia. Obaj byli partyzantami Armii Krajowej, a po wojnie zrzeszenia Wolność i Niezawisłość.

## POMOGŁY OSOBY I INSTYTUCJE

Miejsce zbrodni dotąd nie było oznaczone. - *Wiedziano tylko, że w miejscu rozstrzelania i zasypania ciał znajdował się dół. I jest on widoczny do tej pory. Wiadomo też było, że niedługo po rozstrzelaniu, rodziny wydobyły szczątki i pochowały je, najpierw na cmentarzu w Bobrownikach znacząc grób krzyżem. Ostatecznie ciało Edwarda Przybysza spoczęło w Rykach, a Leona Kruka w Gołębiu i tak jest do dziś* - mówi Andrzej Gawriołek, spokrewniony z rodziną zamordowanego Kruka. Przez lata komuny zmowa milczenia panowała i w rodzinach. Dopiero teraz, za sprawą historyka Mirosława Sulei ja i Andrzeja Deresa ze stowarzyszenia pamięci Żołnierzy Wyklętych „Gloria Heroibus”, udało się przywrócić pamięć o obu partyzantach.

Prace nad pomnikiem zaczęły się kilka miesięcy temu. Na położenie głazu w lesie i zajęcie części pasa drogowego zgodę wydały odpowiednio nadleśnictwo i właściciel drogi. Kwestiami historycznymi zajął się Instytut Pamięci Narodowej. W oczyszczeniu lasu z niepotrzebnych krzaków pomógł związany z leśnictwem Tadeusz Macuga.

Finałem starań był odsłonięty w listopadzie kamień i krzyż. Głaz udało się sprowadzić z jednej z miejscowości gminy Ryki. Do kamienia została przytwierdzona tablica z oznaczeniem okoliczności zdarzenia sprzed prawie 80 lat. Z kolei około sto metrów w bok, w miejscu egzekucji, stanął drewniany krzyż, również opatrzony inskrypcją.

W odsłonięciu miejsca pamięci udział wzięli jego twórcy, osoby wspierające, jak i rodzina zamordowanych. Znicz i kwiaty przy głazie złożył m.in. Ryszard Kruk, brat rozstrzelanego Leona. Natomiast wojskowej oprawy uroczystości dodali kawalerzyści z Ułańskiej Straży Tradycji i Wiary pod wodzą ks. por. Dariusza Cabaja, proboszcza parafii Bobrowniki.

## ROZSTRZELANI PO KATYŃSKU

Edward Przybysz ps. „Nowina” urodził się 24 września 1921 roku w Bazanowie Starym w rodzinie gospodarza i gajowego Jana i Marianny z Jędrzejczaków. Z kolei Leon Kruk ps. „Oset” urodził się w 1926 roku w Gołębiu, a jego rodzicami byli Józef i Katarzyna.

Służąc w placówkach ZWZ/AK w okolicach Ryk i Dęblina, „Nowina” i „Oset” uczestniczyli w wielu akcjach dywersyjnych, skierowanych przeciwko okupantowi, najpierw niemieckiemu, a później sowieckiemu. Ich działalność była na tyle zauważalna, że tuż po wojnie zainteresował się nimi ówczesny aparat bezpieczeństwa publicznego.

Obaj partyzanci zostali aresztowani na początku 1946 roku. Byli niejednokrotnie brutalnie przesłuchiwani, o czym świadczyć mogą obrażenia ciał widoczne po ekshumacji. Z relacji rodziny wiadomo, że „Nowina” miał zmiażdżone palce u dłoni.

Władze komunistyczne dość szybko postanowili rozprawić się z akowcami. 20 lutego 1946 roku w procesie pokazowym prowadzonym przez Sąd Doraźny przy Sądzie Okręgowym w Siedlcach obaj zostali skazani na karę śmierci.

Jeszcze tego samego dnia wieczorem partyzanci zostali przewiezieni do lasu i rozstrzelani strzałem w tył głowy. Obu zostały wcześniej skrępowane drutem kolczastym ręce. Po egzekucji ciała wrzucono do przygotowanego dołu.

Na temat likwidacji „bandytów” szeroko rozpisywała się ówczesna komunistyczna prasa. Mało tego, w nagrodę po sprawnie przeprowadzonej akcji, w Rykach odbył się nawet bal z odznaczeniami dla „zasłużonych” funkcjonariuszy UB. Dopiero na początku lat 90., na wniosek rodzin, sąd w wolnej Polsce zrehabilitował Edwarda Przybysza i Leona Kruka.

**Tomasz Kępka**

# Bronili dęblińskiego i stężyckiego nieba (część druga)

**Pochodzili z różnych stron, połączył ich mundur i służba Polsce. Żołnierze służby zasadniczej 11 dywizjonu artylerii przeciwlotniczej w Stężycy stanowili trzon obrony naszego rejonu**


Kan. Seweryn Macuga


Kan. Stanisław Kłos


Kan. Marian Kozak


Ppor. Antoni Kulik

W połowie lat 30. w ramach Garnizonu Dęblin powstał 11 dywizjon artylerii przeciwlotniczej. Jego pierwszą siedzibą, począwszy od lutego 1938 roku były koszary w Zajezierzu. Zaś w 1939 roku żołnierze wraz z dowództwem zostali przeniesieni do koszar w Stężycy. Dzięki pracy lokalnego historyka Krzysztof Wnuka, kontynuujemy prezentację krótkich sylwetek żołnierzy służby zasadniczej służących w stężyckim 11 DAPlot.

**Kanonier Władysław Chmielak.** Urodził się 6 czerwca 1918 roku w Sobolewie jako syn Jana i Zofii. Był mieszkańcem Sobolewa. Od lutego 1939 roku służył w 1 baterii armat 40 mm 11 DAPlot. Z kolei we wrześniu 1939 roku został przeniesiony do 22 BAPlot. Po bitwie pod Tomaszowem Lubelskim dostał się do niewoli niemieckiej. Przebywał w obozie przejściowym w Przeworsku, skąd udało mu się uciec. W czasie okupacji był żołnierzem Batalionów Chłopskich w Sobolewie i działał pod ps. „Gołąb”.

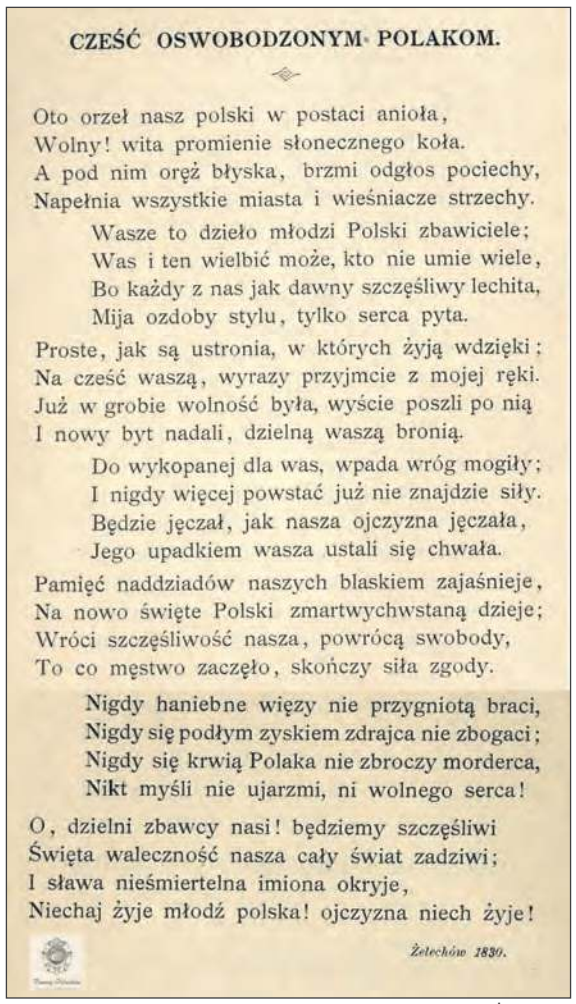
**Kanonier ppor. Stanisław Gromuł.** Urodził się 12 stycznia 1920 roku w Nowinach Sobolewskich (gm. Sobolew) w rodzinie Jana i Franciszki. Późniejsze lata spędził w Sobolewie. Od lutego 1939 roku służył w 3 Baterii 11 DAPlot., a od maja 1939 roku w 111 DAPlot. (bateria na Mierzwiączce). W czasie okupacji należał do Batalionów Chłopskich, miał pseudonim „Góra”. Był dowódcą plutonu w Leśnym Oddziale Specjalnym BCh w obwodzie garwolińskim. Za działalność w BCh został awansowany do stopnia podporucznika.

**Kanonier Czesław Kamola.** Urodził się 20 grudnia 1920 roku w Kowlu, jako syn Ignacego (kolejarza) i Katarzyny z domu Kozak. Od urodzenia do 1933 roku mieszkał w Kowlu, a następnie wraz z rodziną przeniósł się do Gołębia, gdzie mieszkał

eprasa.pl df749e610b

# Pisała o Żelechowie w „Zorzy” i gościła u Mickiewicza

**W latach 30. XIX w. mieszkała w Żelechowie Walentyna Trojanowska - pedagog, pisarka, poetka i publicystka**



CZEŚĆ OSWOBODZONYM POLAKOM.

Oto orzeł nasz polski w postaci anioła,
Wolny! wita promienie słonecznego koła.
A pod nim oręż błyska, brzmi odgłos pociechy,
Napełnia wszystkie miasta i wieśniacze strzechy.

Wasze to dzieło młodzi Polski zbawiciele;
Was i ten wielbić może, kto nie umie wiele,
Bo każdy z nas jak dawny szczęśliwy lechita,
Mija ozdoby stylu, tylko serca pyta.

Proste, jak są ustronia, w których żyją wdzięki;
Na cześć waszą, wyrazy przyjmcie z mojej ręki.
Już w grobie wolność była, wyście poszli po nią
I nowy byt nadali, dzielną waszą bronią.

Do wykopanej dla was, wpada wróg mogiły;
I nigdy więcej powstać już nie znajdzie siły.
Będzie jęczał, jak nasza ojczyzna jęczała,
Jego upadkiem wasza ustali się chwała.

Pamięć naddziadów naszych blaskiem zajaśnieje,
Na nowo święte Polski zmartwychwstaną dzieje;
Wróci szczęśliwość nasza, powrócą swobody,
To co męstwo zaczęło, skończy siła zgody.

Nigdy haniebne więzy nie przygniotą braci,
Nigdy się podłym zyskiem zdrajca nie zbogaci;
Nigdy się krwią Polaka nie zbroczy morderca,
Nikt myśli nie ujarzmi, ni wolnego serca!

O, dzielni zbawcy nasi! będziemy szczęśliwi
Święta waleczność nasza cały świat zadziwi;
I sława nieśmiertelna imiona okryje,
Niechaj żyje młodź polska! ojczyzna niech żyje!

Żelechów 1830.

Wiersz Walentyny Trojanowskiej napisany w Żelechowie w 1830 r. podczas powstania listopadowego pt. „Cześć oswobodzonym Polakom”

Urodziła się 9 listopada 1817 r. w Sławatyczach. Tam ukończyła szkołę elementarną, po czym w 1831 r. jej rodzice - Józefat i Franciszka z Filipowiczów skierowali ją na pensję Plewińskiej do Warszawy. Tam uczył ją m.in. Stanisław Jachowicz, znany pedagog i bajkopisarz uznany później za pierwszego poetę piszącego dla dzieci. Kończąc pensję pozostała tam w charakterze nauczycielki. Z pensji wyniosła ugruntowane przygotowanie pisarskie.

Od 1831 r. zaczęła publikować utwory poetyckie w takich czasopismach jak: „Światowid”, „Kłosy”, „Nowiny”, „Ognisko Domowe”, „Przegląd”, „Przyjaciel Ludu”, „Pierwiosnek”, „Jutrzenka”. Wiele wierszy napisała w Żelechowie, gdzie w tym czasie mieszkała. W latach 1843-48 współredagowała „Zorzę. Dziennik młodemu wiekowi poświęcony”. W tomie V „Zorzy” z 1844 r. ukazał się nawet artykuł o kościele filialnym w Żelechowie autorstwa proboszcza żelechowskiego ks. Andrzeja Krasuskiego oraz legenda o kościółku zawarta w opowiadaniu Walentyny Trojanowskiej pt. „Dwa obrazki”.

W wieku 29 lat Walentyna Trojanowska przeniosła się do Lwowa, podejmując pracę domowej nauczycielki córek księżnej Jadwigi Zamoyskiej-Sapieżyny i księcia Leona Sapiehy. W domu dorastających córek Sapiehów urządzała dla młodzieży wieczory literackie. Zapraszała na nie znanego poetę Wincentego Pola. Było to wydarzenie niezwykłe, bo wyższych szkół żeńskich wówczas we Lwowie nie było, a w wychowaniu domowym uczono najwyżej języków obcych, muzyki i tańca.

W domu Sapiehów Walentyna Trojanowska poznała Juliana Horoszkiewicza - pisarza i pamiętnikarza, który od 1848 r. zaczął pracować jako osobisty sekretarz Leona Sapiehy. W 1851 r. wzięła z nim ślub. Mieli czworo dzieci.

W 1859 r. założyła we Lwowie pensjonat dla panien i prowadziła go nieprzerwanie do 1880 r. Była to wzorowo prowadzona pensja propagująca zasady chrześcijańskie i patriotyczne, uznana za pierwszą świecką szkołę dla dziewcząt we Lwowie. Pensjonarką Trojanowskiej-Horoszkiewiczowej była m.in. Maria Gabriela Janowska - późniejsza znana pisarka używająca pseudonimu Gabriela Zapolska.

Życie i twórczość Walentyny Trojanowskiej urozmaicił fakt kontaktów z wieszczem narodowym Adamem Mickiewiczem i jego rodziną w Paryżu. Walentyna Trojanowska była np. obecna na obiedzie pożegnalnym, jaki wydali Czartoryscy (sąsiadujący majątkami z dobrami sławatyckimi) dla wyjeżdżającego w 1855 r. do Turcji Adama Mickiewicza. Trojanowska pozostawiła trwały zapis z tegoż pożegnania w czasopiśmie „Kłosy”.

Walentyna Trojanowska-Horoszkiewicz zmarła po wieloletniej chorobie 25 września 1891 r. i spoczywa we Lwowie, w południowo-wschodniej części Cmentarza Łyczakowskiego.

*Tekst opracowałem na podstawie artykułu Krzysztofa Gruszkowskiego opublikowanego 4 stycznia 2010 r. na łamach „Niecodziennika Bibliotecznego” - czasopisma Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie*

**Michał Sztelmach, Dawny Żelechów**

---

do śmierci. W 1934 roku ukończył 7-oddziałową Szkołę Powszechną w Gołębiu. Od lutego 1939 roku służył jako kanonier przeciwlotniczy w 1 baterii armat 40 mm 11 DAPlot. We wrześniu 1939 roku został przeniesiony do 2 DAPlot. Do domu z Wojny Obronnej wracał wraz z Hołujem zza Wisły. Zmarł 3 grudnia 1984 roku w Gołębiu. Pochowany jest na cmentarzu parafialnym w Gołębiu.

**Kanonier Stefan Kęska.** Urodzony 19 listopada 1916 roku w Nowej Zawadzie, syn Józefa. Od lutego 1939 roku był kanonierem ładownicy w 1 baterii armat 40 mm 11 DAPlot. We wrześniu 1939 roku służył zaś w 22 BAPlot. W czasie okupacji pracował przymusowo w gospodarstwie Niemca Hoffmana w Wachenheim. Do domu wrócił 6 listopada 1943 roku. Ostatnie lata spędził mieszkając u córki w Zwoli.

**Kanonier Stanisław Kłos.** Urodził się 11 listopada 1915 roku w Wójtostwie Poduchownym koło Kozienic, w rodzinie Piotra i Marianny z domu Seremak. Początkowo mieszkał w Wójtostwie Poduchownym, a po wojnie przeniósł się do Kozienic. Z zawodu był stolarzem. Od lutego 1938 roku służył jako kanonier celowniczy w 11 DAPlot. Brał udział w Wojnie Obronnej 1939, ale przydziału nie udało się ustalić. Zmarł 8 czerwca 1985 roku w Kozienicach i został pochowany na tamtejszym cmentarzu.

**Kanonier Marian Kosik.** Urodził się 20 kwietnia 1916 roku. Był mieszkańcem Piątkowa koło Czarnolasu. Od lutego 1939 roku zaczął służbę jako kanonier w 3 baterii 11 DAPlot., zaś we wrześniu został przeniesiony do artylerii przeciwlotniczej na lotnisku mokotowskim w Warszawie.

**Kanonier Marian Kozak.** Urodził się 20 grudnia 1915 roku w Gołębiu w rodzinie Józefa i Marianny z domu Bernat. Był mieszkańcem Gołębia. Od lutego 1938 roku służył w plutonie łączności 11 DAPlot. We wrześniu 1939 roku przeniesiony został do 111 DAPlot. Zmarł 28 października 1984 roku w Gołębiu i został pochowany na tamtejszym cmentarzu parafialnym.

**Kapral Antoni Kulik.** Urodzony 10 marca 1915 roku w Holendrach Piotrkowskich, w rodzinie Józefa i Heleny z domu Marchewka. W późniejszych latach był mieszkańcem Kozienic. Od lutego 1938 roku zaczął służbę w 2 baterii armat 75 mm DAPlot. Z kolei we wrześniu 1939 roku przeniesiony do 111 DAPlot. (bateria na forcie w Skokach). Brał udział w bitwie pod Kockiem. Wiele lat po wojnie, w 1984 roku, został awansowany na starszego kaprala. W III RP uzyskał następny awans, tym razem na podpułkownika.

**Kanonier Henryk Kultys.** Urodził się 18 lutego 1919 roku w Koloni Swaty koło Ryk. W późniejszych latach był mieszkańcem Ryk. Od lutego 1938 roku służył w 1 baterii armat 40 mm 11 DAPlot. Ukończył kurs kierowców w 1 DAPlot. w Warszawie (luty-maj 1939 rok). We wrześniu 1939 roku wykonywał zadania w 2 BAPlot. W czasie okupacji działał w konspiracji będąc żołnierzem Armii Krajowej, a później zrzeszenia Wolność i Niezawisłość. Posługiwał się ps. „Heronim”. W III RP został awansowany do stopnia kapitana.

**Kanonier Seweryn Macuga.** Urodził się 17 października 1917 roku w Podwierzbiu koło Bobrownik. Od lutego 1939 roku służył w 1 baterii armat 40 mm 11 DAPlot. We wrześniu 1939 roku kontynuował służbę w 2 BAPlot. (w obronie Staw, stanowisko na Krasnoglinach). W czasie okupacji mieszkał w Podwierzbiu i prowadził działalność konspiracyjną w AK (reperował broń). W listopadzie 1944 roku został aresztowany i wywieziony do łagrów w ZSRR, skąd powrócił w 1954 roku. Ostatnie lata życia spędził w Dęblinie, gdzie pracował w Wojskowych Zakładach Naprawczych. Zmarł 10 maja 1992 roku. Został pochowany na cmentarzu w Bobrownikach.

**Kanonier Stanisław Mazurek.** Urodzony 22 czerwca 1918 roku w Młynkach (gm. Końskowola). Był mieszkańcem Młynek. Od lutego 1939 roku służył w 2 baterii armat 75 mm 11 DAPlot. We wrześniu 1939 roku przeniesiony do 111 DAPlot. (bateria na Młynkach).

**Kanonier Józef Paduch.** Urodził się 8 września 1916 roku w Bąkowcu, gdzie mieszkał przez większą część życia. Od lutego 1939 roku służył w 3 baterii 11 DAPlot., a we wrześniu 1939 roku w 111 DAPlot. (bateria na Młynkach).

**Tomasz Kępka**

eprasa.pl df749e610b

Twój Głos 48(1138) | 2 grudnia 2025 | www.twojglos.pl

NasTroje w Literaturze

# Warto wrócić, by żyć naprawdę



**Edyta Pasik**




Małgorzata Lis - z wykształcenia nauczycielka i historyk sztuki. Mieszka pod Warszawą z mężem i siedmiorgiem dzieci. Jest autorką kilkunastu powieści. „Teresa postanawia żyć" jest najnowszą z nich, a ukazała się w serii „Opowieści z wiary" w Wydawnictwie eSPe

Rozpoczął się Adwent - czas oczekiwania na Boże Narodzenie. Do świąt jeszcze daleko, ale nasze myśli biegną już do wieczerzy wigilijnej i rodzinnych spotkań, do rozświetlonej choinki i wymarzonych prezentów. Bo to przecież najbardziej rodzinne święta w roku! Nie wszystkim jednak kojarzą je pozytywnie. Są tacy, którzy będą musieli zmierzyć się wtedy z samotnością i poczuciem bycia nikomu niepotrzebnym. Są tacy, którzy będą tęsknić za zmarłymi i z nostalgią wzdychać, że „dobrze to już było". A są i tacy, którym mimo bliskości rodziny, będzie trudno, bo Wigilia jawi się im jako cyklicznie powtarzający się koszmar.

I do tych ostatnich właśnie należą dorosłe dzieci głównej bohaterki powieści Małgorzaty Lis. Do smutnego i zimnego rodzinnego domu, gdzie niepodzielnie rządzi ich matka Teresa, wracają tylko dlatego, że tak wypada, a nie - kierowani miłością i tęsknotą. Najstarszy, Cezary, robi karierę zawodową, świetnie zarabia i razem z żoną wychowuje nastoletniego syna Brunona. Katarzyna jest nauczycielką, ma dobrego męża i troje dzieci. Aneta z kolei jest samotna i wytrwale szuka miłości. I wreszcie najmłodszy, Bartek, żyje w nieformalnym związku z Oliwią, co jest największym zmartwieniem jego matki. Żadnego z nich autorka nie idealizuje i nie wysuwa na plan pierwszy, choć z perspektywy każdego mamy szansę spoglądać na powieściową rzeczywistość. Tworzy raczej ciekawą, ale dość przeciętną galerię postaci, w której kreacjach może się przejrzeć każdy z nas.

> Wszystko, co osiągamy, choćby najwspanialsze rzeczy, są nic niewarte bez miłości
>
> **św. Teresa od Dzieciątka Jezus**

Najbardziej złożoną i dominującą nad wszystkimi bohaterką jest tytułowa Teresa, która ma 68 lat i całkowicie podporządkowanego jej męża Jerzego. To współczesna pani Dulska ( pamiętają jeszcze Państwo „Moralność pani Dulskiej" Gabrieli Zapolskiej? ). Surowa i wymagająca, krytyczna i wiecznie narzekająca, złośliwa i szorstka. Jej ciągłe przekonanie o własnej racji i brak empatii sprawiają, że wszyscy się od niej odsuwają. Nawet mąż, choć jest wiernym towarzyszem jej życia, irytuje ją swoim milczeniem i brakiem charakteru. Dlatego tuż przed świętami, mimo idealnie wysprzątanego domu i Wigilii przygotowanej jak należy, Teresa jest nieszczęśliwa. A źródeł tego nieszczęścia szuka, rzecz jasna, w innych, a nie w sobie…

Jak potoczy się dalej jej historia?

Tego Państwu zdradzić nie mogę! Wyznam tylko, że fabuła powieści jest dość dynamiczna i angażująca emocjonalnie, przynosi wiele niespodziewanych zwrotów akcji, które sprawiają, że, jak mówi tytuł, „Teresa postanawia żyć".

Warto jednak wspomnieć o motywach i wątkach, które za jej pomocą obrazuje Autorka. Najważniejszy z nich wydaje mi się surowy model wychowania, który preferowała Teresa. Ten „zimny chów" („musztra, dyscyplina i wieczne łajanie") okazał się bardzo krzywdzący dla jej dzieci. Pozostawił je z wieloma niewidzialnymi ranami emocjonalnymi i poczuciem, że na miłość trzeba zasłużyć.

„Od dziecka wpajano mu, że na wszystko trzeba zapracować. A może są takie sprawy, na które nie trzeba zasługiwać, a które są po prostu za darmo. Życie? Miłość? Szacunek?"

Modelowi temu przeciwstawia Małgorzata Lis inne, bardziej liberalne, oparte na zaufaniu, miłości i bliskości, style wychowania. Niczego jednak wprost nie komentuje, ukazuje raczej konsekwencje rodzicielskich wyborów, ich wpływ na wzajemne relacje i życie kolejnych pokoleń. Pokazuje, że najbardziej raniący jest brak miłości, okazywanej w słowach, gestach i wspólnie spędzanym czasie.

„A wiesz, że nie jest ważne, ile robimy i jak bardzo skomplikowane i trudne rzeczy? Ważna jest miłość, która nas przynagla do działania".

Drugim ważnym wątkiem obecnym w powieści jest praca nad sobą i dążenie do wewnętrznej zmiany. Autorka ukazuje to jako proces trudny i żmudny, ale warty każdego wysiłku. Podkreśla przy tym, że zmienić możemy tylko swoje serce, nigdy cudze - choć czasem tego bardzo chcemy!

„Nie musisz się zmieniać. Bóg cię dobrze stworzył. Po prostu odkrywaj każdego dnia lepszą wersję siebie. Wydobywaj pokłady miłości ze swojego serca".

Istotne są tu pokora i umiejętność dostrzeżenia własnych słabości. Ale ważne też, by wystrzegać się oceniania i krytykowania innych, uznając, że tylko nasz punkt widzenia jest dobry. Każdy jest przecież wolnym człowiekiem i żyje w zgodzie ze swoim sumieniem. Nawet jeśli chodzi o nasze dorosłe dzieci i, wydaje się, niepodważalne wartości moralne. Brak szacunku wobec wyborów młodego pokolenia, doszukiwanie się w nich błędów i grzechów, może doprowadzić do zerwania relacji i wielkiego cierpienia. Warto więc zawsze, jak sugeruje Autorka, „rozglądać się za miłością"!

„Trzeba pamiętać, że młode pokolenie, choć buduje na doświadczeniu i wiedzy starszego, jest odrębnym bytem i nie da się ukształtować na modłę starszych".

Kolejnym, doskonale w powieści zobrazowanym motywem, jest malkontenctwo, które definiuje Autorka jako dość powszechną „chorobę duszy". Cierpi na nią przecież nie tylko Teresa! Wielu z nas, zamiast skupiać się na dobru i pięknie, wszędzie tropi zło i brzydotę, co nie tylko zniekształca obraz rzeczywistości, ale przede wszystkim nas samych zamyka na pozytywne doświadczenia. Na szczęście można i nad tym pracować i powoli, ale konsekwentnie wyrzucać z serca żal, gorycz i pretensje.

„Narzekanie i dopatrywanie się wszędzie zła bardziej niszczy szczęście niż choroba i bieda".

Widać więc wyraźnie, że nadrzędnym wręcz motywem powieści Małgorzaty Lis jest rodzina - często poraniona i „potłuczona", zawsze nieidealna, ale będąca wartością niepodważalną, źródłem miłości, bliskości poczucia sensu. Autorka mądrze, bo dość delikatnie podpowiada, jak te rodzinne relacje pielęgnować, jak nie stracić z oczu tego, co najcenniejsze i jak doceniać, zamiast wiecznie narzekać.

By kolejna Wigilia nie była koszmarem, ale wzniosłym, karmiącym serce rodzinnym spotkaniem!

„Modlitwa, szczere życzenia, nierzadko pełne wzruszeń, a potem wspólna wieczerza, rozmowy, radość (…), nadzieja na przyszłość, prezenty, kolędy, ale nie tylko to. Również trochę zbyt pikantny barszcz, uszka, które się lekko rozgotowały, miejscami przypalona ryba, wylany kompot, za duże skarpetki w paczce spod choinki. Wszystko to właśnie miłość - ludzka, niedoskonała, ale taka, dla której warto żyć. Nawet dwa razy".

eprasa.pl df749e610b

## 5 - 11 grudnia 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



**22:40** TVN

### Batman: Początek

Przygodowy, USA, 2005

Przewodnikiem Bruce'a na drodze poznania jak funkcjonuje umysł przestępcy jest tajemniczy Ducard, który ćwiczy go w uzyskaniu fizycznej i umysłowej dyscypliny, które da mu siłę do walki ze złem, które ślubował zniszczyć. Tymczasem bliska przyjaciółka Bruce'a z dzieciństwa, Rachel Dawes, obecnie Zastępca Prokuratora Okręgowego, nie może uzyskać skazania najbardziej notorycznych przestępców, ponieważ wymiar sprawiedliwości jest tak głęboko skażony przez szumowiny takie jak boss przestępczego świata.

**INNE DATY EMISJI: CZWARTEK, 01:00**

## Sobota



**23:00** TVN 7

### Interstellar

SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., Islandia, 2014

W oparciu o naukowe teorie Kipa Thorne'a twórca „Incepcji" zrealizował imponujące dzieło o międzygwiezdnej podróży do granic kosmosu. Gwiazdorska obsada filmu wciela się w role zespołu naukowców, którzy dokonują niemożliwego, podróżując nowo odkrytym tunelem czasoprzestrzennym, przekraczając tym samym granice wyznaczone wcześniej przez podróże kosmiczne i docierając do innego wymiaru.

## Niedziela



**20:00** TVN 7

### Incepcja

Przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2010

Dom Cobb jest zdolnym złodziejem, najlepszym w niebezpiecznej dziedzinie ekstrakcji, czyli wykradania cennych sekretów z głębokiej podświadomości podczas fazy marzeń sennych, kiedy umysł jest najbardziej wrażliwy. Rzadkie umiejętności Cobba uczyniły go pożądanym graczem w nowym zdradzieckim świecie korporacyjnego szpiegostwa, ale również międzynarodowym zbiegiem i kosztują go wszystko co kiedykolwiek kochał. Teraz Cobb dostaje szansę odkupienia. Jedno ostatnie zadanie może przywrócić mu jego dawne życie, ale tylko jeśli uda mu się dokonać niemożliwego - incepcji.

## Poniedziałek



**00:45** TVP 1

### Czarny Czwartek. Janek Wiśniewski padł

Dramat, Polska, 2011

W grudniu 1970 roku w Gdańsku i Gdyni rozegrały się dramatyczne sceny, wojsko i milicja otworzyły ogień do bezbronnych ludzi. Jest to jedna z najciemniejszych kart z historii PRL - u. Ten film porusza do głębi i trzyma widza w napięciu. Sami twórcy zapewniają, że zadbali o wierną rekonstrukcję tamtych wydarzeń. Przejmująca jest również ballada śpiewana przez Kazika Staszewskiego. Wśród licznych ofiar brutalnej pacyfikacji był Brunon Drywa, który zginął 17 grudnia 1970 r. od strzału w plecy. Miał zaledwie 34 lata.

## Wtorek



**20:00** TVP KULTURA

### Mąż i żona

Teatr Telewizji, 1997

Kontrowersyjna sztuka Aleksandra Fredry, która po raz pierwszy trafiła na deski teatru już w 1821 roku. Odważny sposób przedstawienia relacji erotycznych wzbudził oburzenie wśród części krytyków. Uchodząca za jedną z najlepszych komedii w dorobku autora, doczekała się wielu adaptacji teatralnych.
Znudzony swą żoną Elwirą Wacław zaleca się do pokojówki Justysi. Nie wie, że jego przyjaciel adoruje w tym czasie Elwirę.

## Środa



**20:00** POLSAT

### Prawdziwe kłamstwa

Komedia sensacyjna, USA, 1994

Harry Tasker jest asem wśród szpiegów: włada biegle sześcioma językami, doskonale prezentuje się w smokingu, ma nienaganne maniery. Ale też potrafi unieszkodliwić każdego przeciwnika i zlikwidować każdą przeszkodę. Ponadto, doktoryzował się z fizyki jądrowej i potrafi pilotować samolot odrzutowy najnowszej generacji. Ma też swoje słabości: uwielbia tańczyć tango i nic nie jest go w stanie powstrzymać. Jest międzynarodowym agentem do zadań specjalnych i pracuje dla organizacji, zajmującej się rozpracowywaniem terroryzmu nuklearnego.

**INNE DATY EMISJI: CZWARTEK, 00:40**

## Czwartek



**22:05** TV PULS

### Jak upolować faceta

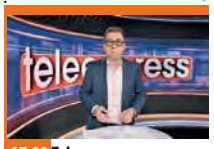
Komedia, USA, 2012

Stephanie Plum to 30 letnia rozwódka bez grosza przy duszy. Szukając nowej pracy, prosi kuzyna Vinniego, by dał jej szansę zarobić szybką gotówkę jako łowca nagród. Jej pierwszym zleceniem jest schwytanie lokalnego policjanta Joe Morelli, poszukiwanego za morderstwo. To dokładnie ten sam facet, który uwiódł ją porzucił w szkole średniej. Dziewczyna chce odnaleźć przestępcę nie tylko dla pieniędzy, ale też dla zemsty. W przygotowaniach do pierwszej misji pomaga jej łowca nagród - Ranger.

## PIĄTEK • 5 grudnia

### TVP 1

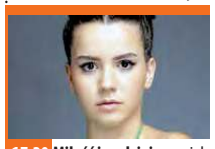
**05:25 Wichrowe wzgórze** - serial
**06:10 Akacjowa 38** - serial, 2017
**07:00 Transmisja Mszy Świętej**
**07:30 Agape Blisko Ciebie** - mag.
**08:00 Serwis Info**
**08:10 Pogoda Info**
**08:20 Okrasa łamie przepisy** - magazyn kulinarny
**09:00 Ranczo** - serial obycz., 2007
**10:00 Komisarz Alex** - serial krym.
**11:00 Ojciec Mateusz** - serial
**12:00 Serwis Info**
**12:10 Agrobiznes**
**12:30 Agropogoda** - magazyn
**12:40 Magazyn Rolniczy**
**12:55 Świat dzikiej przyrody - Dzik. Nieznośny intruz** - dok., 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**
**17:20 Pogoda**
**17:30 Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
**18:10 Klan** - telenowela TVP
**18:45 Akacjowa 38** - serial kostiumowy, 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 krym.
**22:10 Po prostu przyjaźń** - kom. obyczajowa, 2016
**00:30 Czarna śmierć** - serial, 2025
**01:25 Wykrywacz kłamstw** - magazyn
**01:50 Sztuka kłamania** - kom., Belgia, Franc., 2018
**03:30 Sekielski wieczorową porą** - talk-show

### TVP 2

**04:35 Na dobre i na złe** - serial obyczajowy
**05:30 M jak miłość** - serial obyczajowy, 2022
**06:25 Anna Dymna - spotkajmy się**
**06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
**07:30 Pytanie na śniadanie** - magazyn poranny
**11:50 Tańcząca ze światem sezon VII**
**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
**15:05 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
**21:50 Tak to leciało** - teleturniej muzyczny
**22:45 James Bond - Nigdy nie mów nigdy** - sens., USA, 1983
**01:10 Marsylski łącznik** - fab., Franc., 2015
**03:35 Akacjowa 38** - serial kostiumowy, 2016
**04:25 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** - Oskar Wilkowski prowadzi warsztaty z cyberbezpieczeństwa dla licealistów. Niespodziewanie w jednej z klas padają strzały. Detektyw wraz z dyrektorką szkoły odkrywają, że sprawca zastrzelił nauczyciela oraz ranił ucznia.




**19:00 Fakty**
**19:30 Sport**
**19:40 Pogoda**
**19:50 Uwaga!** - program interwencyjny
**20:00 Strzelec** - sens., USA, 2007
**22:40 Batman: Początek** - przygod., USA, 2005 ●
**01:40 Kuba Wojewódzki** - talk-show
**02:40 Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
**03:30 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
**04:20 Uwaga!** - program interwencyjny
**04:35 Nauka jazdy** - reality show
**05:00 Jak to jest zrobione** - serial popularnonaukowy, Kanada

## POLSAT

**06:00 Nowy dzień**
**08:00 Halo tu Polsat** - program informacyjno-rozrywkowy
**11:30 Gliniarze** - Osiemnastoletnia siatkarka zostaje zgwałcona podczas powrotu do domu po wieczornym treningu. Ofiara trafia do szpitala w ciężkim stanie. Podejrzenie pada na dresiarzy...
**14:40 Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
**15:50 Wydarzenia** - program informacyjny
**16:15 Pogoda**
**16:20 Interwencja** - magazyn reporterów
**16:30 Na ratunek 112** - 40-letnia Agnieszka Dalecka nakryła męża na zdradzie z ich sprzątaczką, 28-letnią Eweliną. W nerwach oblewa dziewczynę żrącą substancją.



**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 Uwierz w Mikołaja** - kom., Polska, 2023
**22:00 Nowy początek** - sensacyjny, USA, Kan., Indie, 2016
**00:40 Dlaczego nie** - kom., Polska, 2007
**02:50 Nasz Nowy Dom** - program rozrywkowy
**04:40 Disco Gramy** - program muzyczny
**05:25 Telezakupy TV Okazje**

## TVP Kultura

**07:00 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Bończak** - magazyn
**07:40 Śląsk nieoczywisty** - dokument, Polska, 2017
**08:20 Wstęp Wolny** - felieton
**08:45 Którędy po sztukę - Sara Lucas - Rzymianie** - mag.
**09:00 Pan wzywał, Milordzie? - Miłość i pieniądze** - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
**10:05 Cykl adwentowy - Nadzieja** - prog. religijny
**10:25 Recital Martin Garcia Garcia** - koncert, 2025
**11:30 Skutki noszenia kapelusza w maju** - obycz., Polska, 1995
**13:05 Życie moje skrętami bieży - opowieść o życiu i twórczości Władysława St. Reymonta** - dok., Polska
**14:15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** - mag.
**14:55 Światła wielkiego miasta** - komediodram., USA, 1931



**16:35 Pamiętnik zza kulis sceny - Barbara Krafftówna**
**17:35 Mieliśmy wtedy po szesnaście lat** - program rozrywkowy, 1961
**18:35 Kolekcja - Andrzej Wróblewski** - felieton
**19:00 Legendy opery - Enrico Caruso** - dok., Wlk. Bryt.
**20:00 Wieczór kinomana - Kos** - dram. hist., Polska, 2023
**22:20 Tygodnik Kulturalny**
**23:15 Żegnaj przyjacielu** - fab., Franc., 1968
**01:30 Noc krótkich filmów - Wander to Wonder • Tego nie robi się kotu**
**02:10 Kino nocne - Dziewczyna z tatuażem** - thriller, USA, 2011
**04:55 Porozmawiajmy szczerze - Michał Czernecki**

## TV Puls

**06:00 Nash Bridges** - Cassidy zostaje przypadkowo postrzelona. Nash i Joe próbują odnaleźć handlarza bronią, którego podejrzewają o prowadzenie interesów z nastolatkami.
**08:00 Kobra - oddział specjalny** - Semir i Paul udają się na nieoficjalną misję do malowniczego Budapesztu, aby pomóc swojej byłej koleżance, Jenny Dorn. Kobieta jest podejrzana przez FBI o udział w porwaniu węgierskiego milionera -Davida Bartoka.
**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
**15:50 Ranczo** - serial, Polska
**18:00 Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
**20:00 Kickboxer** - akcja, USA, 1989
**22:05 Transporter: Nowa moc** - akcja, Belgia, Chiny, Franc., 2015. Były agent specjalny i najszybszy kurier na świecie - Frank Martin powraca! Ponownie otrzymuje niezwykle ważne zlecenie.
**00:00 Miasto bezprawia** - akcja, USA, 2019
**01:35 Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
**03:35 Menu na miarę** - program kulinarny
**05:00 Dyżur** - serial medyczny

## TVN 7

**05:30 Szkoła** - Michał Dominiak z 1c jest nieustannie kontrolowany przez swojego tatę. Nastolatek ma dość nadopiekuńczości ojca i pomimo jego zakazu bierze udział w treningu boksu.
**08:20 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**11:25 W-11 Wydział Śledczy** - Na osiedlu zostaje napadnięta młoda kobieta. W ciężkim stanie trafia do szpitala.
**12:55 Detektywi** - 60-letni biznesmen Bolesław Gandor często zasięga porady swojej sekretarki - tarocistki, która twierdzi, że karty do niej przemawiają. Mężczyzna prosi detektywów o sprawdzenie swojego pracownika, który...
**14:55 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska



**15:55 Sąd rodzinny** - program sądowy
**16:55 Tajemnice miłości** - serial paradokumentalny
**17:55 Zagadki losu** - program obycz.
**19:00 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**20:00 Z ust do ust** - kom., USA, Australia, 2005
**22:10 Ślub od pierwszego wejrzenia** - reality show
**23:15 Sherlock Holmes: Gra cieni** - sens., USA, 2011. Genialny Holmes nigdy nie miał sobie równych... aż do tej pory...
**01:50 Kryminalni: Misja śląska** - film kryminalny, Polska, 2006
**03:40 SOS Ekipy w akcji** - program policyjny

## 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? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **22:05** Wielki Mur - sens., USA, Chiny, Australia, Kan., 2017 **00:10** STOP Drogówka - serial **01:10** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:10** Hardkorowy Iombard **02:40** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

## 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 **13:00** Perła krakowskiego kapłaństwa **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 **17:15** Jej misja trwa **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** Cyrla **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** Stella **23:00** Przegląd Tyg. „Niedziela" **23:05** Dar powołania **23:30** Regał

eprasa.pl df749e610b

# SOBOTA • 6 grudnia

## TVP 1

**04:45 Miłość pod choinkę** - obycz., USA, Kan., 2022
**06:20 Balans bieli** - magazyn
**06:55 Msza Święta** - czołówka
**07:00 Transmisja Mszy Świętej**
**07:30 Msza Święta** - tyłówka
**07:40 Rok w ogrodzie**
**08:05 Rok w ogrodzie Extra** - magazyn
**08:20 Pełnosprawni** - magazyn dla niepełnosprawnych
**08:55 Ranczo** - serial obycz. TVP, 2008
**09:55 Komisarz Alex** - serial krym.
**10:55 Ojciec Mateusz** - serial krym.
**11:55 Gwiazdy w południe - Hondo** - western, USA, 1953
**13:25 Dobre strony - Andrzej Stasiuk i Serhij Żadan** - rep.
**13:50 Okrasa łamie przepisy** - magazyn kulinarny



**14:30 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Wisła** - konkurs mężczyzn
**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**
**20:15 Pogoda**
**20:25 Profilerka Jastrē** - serial
**21:25 Hit na sobotę - Hit Man** - fab., USA, 2023
**23:30 Tylko dla odważnych** - akcja, USA, 2017
**01:45 Sprawdzamy** - magazyn
**02:10 Po prostu przyjaźń** - kom. obyczajowa, 2016
**04:25 Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny

## TVP 2

**05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
**06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość** - serial obycz., 2025
**07:30 Pytanie na śniadanie** - 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 obyczajowy, 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 Dla niesłyszących - Słowo na niedzielę**
**19:00 Informacje kulturalne**
**19:25 Rodzinka.pl** - serial kom.
**20:00 62. KFPP w Opolu - Zróbmy więc prywatkę...** - 2025
**22:05 Za jakie grzechy** - kom., Kan., USA, 2008. Lucy prosto ze słonecznej Florydy w samym żakiecie, krótkiej spódnicy i w szpilkach trafia do niewielkiego New Ulm w Minnesocie, gdzie zaskakują ją zaspy śnieżne i siarczysty mróz...
**23:55 Diabelski Most** - dram., Franc., 2018
**01:45 Akacjowa 38** - serial kostiumowy, 2016

## TVN

**05:40 Uwaga!** - program interw.
**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
**13:20 Monster Trucks** - przygod., USA, 2016
**15:35 Vabank** - kom., Polska, 1981. Henryk Kwinto, doświadczony kasiarz, mści się na właścicielu banku - Kramerze - który przed laty podpuścił go na skok, a następnie zawiadomił policję.
**17:55 Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
**19:00 Fakty**
**19:30 Sport**
**19:40 Pogoda**



**19:45 Jeszcze przed świętami** - kom., Polska, 2022
**22:00 La La Land** - musical, USA, 2016. Mia jest początkującą aktorką, która pracuje jako kelnerka. Sebastian to muzyk jazzowy, który gra do kotleta w podrzędnej knajpce. Drogi tych dwojga przecinają się...
**00:30 Pan i pani Smith** - sens., USA, 2005
**02:55 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
**03:40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** - serial, USA
**04:35 Uwaga!** - program interwencyjny
**04:50 Nauka jazdy** - reality show
**05:15 Jak to jest zrobione** - serial popularnonaukowy

## POLSAT

**06:00 Nowy dzień**
**08:00 Halo tu Polsat** - poranny program informacyjno-rozrywkowy
**11:20 Ewa gotuje** - program kulinarny
**11:55 Awantura o kasę** - teleturniej
**13:20 Karate Kid** - kom., USA, Chiny, 2010. Nastoletni Dre Parker i jego matka przeprowadzają się z Detroit do Chin. Dozorca budynku Han zgadza się nauczyć go kung fu, by chłopiec mógł się bronić.
**16:10 Pani Doubtfire** - kom., USA, 1993. Zrozpaczony ojciec po rozwodzie przebiera się za nianię, aby spędzać czas ze swoimi dziećmi, nad którymi opiekę przejęła jego była żona.
**18:45 Mikołajkowy Blok Reklamowy**




**18:55 Wydarzenia** - program informacyjny
**19:25 Prezydenci i Premierzy** - rozmowy Jarosława Gugały
**19:40 Sport**
**19:50 Pogoda**
**19:55 Christmas Party** - świąteczna lista przebojów
**21:55 Szybcy i wściekli 8** - sens., Chiny, USA, Jap., 2017. Gdy Dominic „Dom" Toretto i Letty Ortiz spędzają miesiąc miodowy w Hawanie, zjawia się piękna nieznajoma...
**00:50 Zły Mikołaj 2** - sens., USA, 2016
**02:45 Świat według Kiepskich** - serial komediowy
**04:40 Disco Gramy** - program muzyczny
**05:25 Telezakupy TV Okazje**

## TVP Kultura

**06:05 Panna z mokrą głową** - obycz., Polska, 1994
**07:45 Prawdziwie magiczny sklep** - film TVP, 1969
**08:20 Informacje kulturalne**
**08:50 Nie-Wielka Orkiestra. TV** - koncert, 2019
**10:15 Legendy Paryża - opowieść o sztuce XIX wieku - 1834-1848** - serial dok., Franc., 2024
**11:15 Operacja Święty Mikołaj** - anim., Franc., 2021
**11:55 Lola i pianino hałasów, Polska, Franc., 2023**
**12:35 Mała księżniczka** - fab., USA, 1939
**14:20 Legendy opery - Enrico Caruso** - dok., Wlk. Bryt.
**15:15 Wydarzenie aktualne**
**15:50 Niespotykanie spokojny człowiek** - film TVP, 1975
**17:00 Tamte lata, tamte dni - Grzegorz Turnau** - mag.
**17:40 Światła wielkiego miasta** - kom., dram., USA, 1931




**19:20 Dzień z życia artysty** - magazyn
**20:00 Bilet do kina - O północy w Paryżu** - komediodramat, USA, Hiszp., Franc., 2011
**21:45 Energa Ladies Jazz Festival - Katie Melua** - koncert, 2025
**23:05 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Kos**
**23:10 Wieczór kinomana - Kos** - dram. hist., Polska, 2023
**01:25 Dobry tytuł** - magazyn literacki
**02:05 Kino nocne - Wszyscy wiedzą** - fab., Hiszp., Franc., Włochy, 2018
**04:30 Ingmar Bergman i demony podświadomości** - dokument, Niemcy, 2018

## TV Puls

**06:00 Kobra - oddział specjalny** - W sądzie dochodzi do strzelaniny, w której ginie człowiek. Świadkiem zabójstwa jest niewidoma sędzia. Czy za jej pomocą uda się złapać zabójcę?
**09:00 Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
**09:55 Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument fabularny. 36-letni Kuba Rybarski od lat marzy, aby założyć własną restaurację. Kiedy nadarza się okazja nabycia - za nieduże pieniądze - małego, przytulnego baru, mężczyzna wraz żoną podejmuje decyzję, że go kupią.



**20:00 Non stop** - akcja, USA, Franc., 2014. Do zadań agenta specjalnego Billa Marksa należy dbanie o bezpieczeństwo pasażerów podróżujących samolotami. Podczas jednego z lotów, na telefon Marksa przychodzi wiadomość z żądaniem ogromnej sumy pieniędzy. Agent Marks musi działać pod presją czasu...
**22:10 Demaskator** - akcja, USA, 2022
**00:10 Poza zasięgiem** - akcja, USA, Polska, 2004
**01:55 Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
**02:50 Dyżur** - serial medyczny
**03:25 Menu na miarę** - program kulinarny
**05:00 Dyżur** - serial medyczny

## TVN 7

**05:45 Wiza na miłość** - serial paradokumentalny
**06:40 New Looney Tunes III** - animacja
**06:55 Interkosmos** - kom., USA, 1987. Porzucony przez dziewczynę, zdesperowany porucznik Tuck Pendelton postanawia wziąć udział w eksperymencie miniaturyzacji dokonywanym przez doktora Ozzie Wexlera...
**09:25 Bez kompleksów** - program rozrywkowy
**10:25 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**11:25 Mówię Wam** - talk-show
**12:35 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**13:40 Zróbmy sobie dom** - program rozrywkowy
**14:50 Detektywi** - Detektywi pomagają 70-latce odnaleźć młodą kobietę, która zniknęła z jej mieszkania.



**18:00 Bez kompleksów** - program rozrywkowy
**19:00 Idź na całość** - program rozrywkowy
**20:00 Niezgodna** - przygod., USA, 2014. W metropolii wzniesionej na ruinach Chicago każdy nastolatek musi przejść test predyspozycji określający jego przynależność do jednej z pięciu grup.
**23:00 Interstellar** - SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., Islandia, 2014
**02:25 Małe rzeczy** - sens., USA, 2021. Zastępca szeryfa hrabstwa Kern, Joe Deacon zostaje uwikłany w poszukiwanie seryjnego mordercy, który terroryzuje miasto.
**04:35 Druga strona medalu** - talk-show

## TV 4

**06:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Galileo - ciekawostki popularno-naukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny **11:30** Miodowe Lata - serial komediowy
**12:10** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **13:05** Świąteczny domek fab. USA, 2017 **15:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **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! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

## TV Trwam

**05:50** Więźniarki **07:25** Sól ziemi **07:55** Adwent na serio **08:00** Inf. dnia **08:15** Westerplatte Młodych **09:00** Żółw błotny. Osobliwy relikt polskiej przyrody **10:00** Inf. dnia **10:15** XXXIV Rocznica powstania Radia Maryja **12:00** XXXIV Rocznica powstania Radia Maryja
**12:30** XXXIV Rocznica powstania Radia Maryja **13:00** XXXIV Rocznica powstania Radia Maryja **15:00** XXXIV Rocznica powstania Radia Maryja **15:30** XXXIV Rocznica powstania Radia Maryja **18:30** 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. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Warto być ojcem **22:15** Głos serca **23:00** Odpowiedzialni za Kościół **23:30** Żywa nić tradycji

# NIEDZIELA • 7 grudnia

## 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**
**08:30 Daleko od szosy** - serial obycz., 1976
**10:05 Ojciec Mateusz** - serial krym.
**11:00 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 - Samotny Ojciec** - rep.
**13:10 BBC w Jedynce - Planeta Ziemia - Lasy** - dok., Wlk. Bryt., 2023
**14:10 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Wisła** - konkurs mężczyzn
**17:00 Teleexpress**




**17:20 Pogoda**
**17:35 Daję słowo - Maciej Orłoś - Michał Bajor** - talk-show
**18:40 Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
**19:30 Program inform. 19.30**
**19:55 Pytanie dnia**
**20:05 Sport**
**20:25 Czarna śmierć** - serial, 2025
**21:25 Rolnik szuka żony** - reality show
**22:30 Zakochana Jedynka - Paryż może poczekać** - kom. obyczajowa, Jap., USA, 2016
**00:15 Hit Man** - fab., USA, 2023
**02:10 Sprawdzamy** - magazyn
**02:35 Hondo** - western, USA, 1953
**04:10 Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny

## TVP 2

**04:00 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
**05:45 Dla niesłyszących - M jak miłość** - serial, 2025
**06:45 Operacja zdrowie** - magazyn medyczny
**07:30 Pytanie na śniadanie**
**11:05 Domowe patenty** - felieton
**11:15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** - magazyn
**11:50 62. KFPP w Opolu - Zróbmy więc prywatkę...** - 2025
**14:00 Familiada** - teleturniej
**14:35 Koło fortuny** - teleturniej
**15:10 Szansa na sukces. Opole 2026** - widowisko muzyczne
**16:15 Tak to leciało** - teleturniej muzyczny




**17:15 Zaślubiona** - serial, Włochy, 2022
**18:25 Rodzinka.pl** - serial komediowy
**18:55 Niepewne sytuacje** - program rozrywkowy, 2025
**19:10 James Bond - Nigdy nie mów nigdy** - sensacyjny, USA, 1983
**21:35 Elektryczne gitary na dobry wieczór** - widowisko muzyczne
**22:45 Jestem Bogiem** - SF, thriller, USA, 2011
**00:40 Będziemy mieszkać razem** - serial obycz. TVP, 2023
**01:40 Za jakie grzechy** - kom., Kan., USA, 2008
**03:30 Akacjowa 38** - serial kostiumowy, 2016

## TVN

**05:45 Uwaga!** - program interwencyjny
**06:00 Batwheels I** - animowany serial komediowy
**06:15 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**07:10 Magda gotuje internet** - program kulinarno-rozrywkowy
**07:45 Dzień Dobry TVN** - magazyn poranny
**11:30 Co za tydzień** - magazyn rozrywkowy
**12:10 Kobieta na krańcu świata** - program Martyny Wojciechowskiej
**12:50 Kosmiczny mecz** - film rodzinny, USA, 1996
**14:35 Podróż do wnętrza Ziemi** - przygod., USA, 2008
**16:40 Green Lantern** - przygod., USA, 2011
**19:00 Fakty**
**19:30 Sport**
**19:40 Pogoda**



**19:45 Lego Masters** - program rozrywkowy
**20:50 Vabank II czyli riposta** - kom., Polska, 1984
**23:00 Gran Torino** - obycz., USA, Niemcy, 2008
**01:25 Superwizjer** - magazyn reporterów
**02:00 Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
**02:50 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
**03:40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** - serial, USA
**04:35 Uwaga!** - program interwencyjny
**04:50 Nauka jazdy** - reality show
**05:15 Jak to jest zrobione** - serial popularnonaukowy, Kanada

## POLSAT

**06:00 Nowy dzień**
**08:00 Halo tu Polsat** - program informacyjno-rozrywkowy
**10:50 Sekretne życie zwierzaków domowych** - anim., USA, Jap., 2016
**12:40 Pani Doubtfire** - kom., USA, 1993. Ojciec po rozwodzie przebiera się za nianię, aby spędzać czas ze swoimi dziećmi, nad którymi opiekę przejęła jego była żona.
**15:15 Uwierz w Mikołaja** - kom., Polska, 2023. Świąteczna komedia romantyczna o tym, w jak różny sposób młodzi i seniorzy postrzegają Boże Narodzenie. Helena przygotowując się na bożonarodzeniową wizytę wnuczki Agnieszki, doznaje urazu i za radą lekarza przenosi się na czas Świąt do domu opieki „Happy End"...



**17:30 Awantura o kasę** - teleturniej
**18:50 Wydarzenia** - program informacyjny
**19:20 Sport**
**19:25 Pogoda**
**19:30 Państwo w Państwie** - program interwencyjny
**19:55 Pearl Harbor** - sens., USA, 2001. Rafe McCawley i Danny Walker szkolą się w pilotażu wojskowym. Są najbliższymi przyjaciółmi od dzieciństwa...
**23:55 Tower Heist: Zemsta cieciów** - kom., USA, Jap., 2011
**02:15 Świat według Kiepskich** - serial komediowy
**04:40 Disco Gramy** - program muzyczny
**05:25 Telezakupy TV Okazje**

## TVP Kultura

**05:50 Niech żyje bal** - przeboje Maryli Rodowicz, 2002
**06:50 Rozmowy (nie)wygodne - Krzysztof Materna**
**07:45 Marceli Szpak dziwi się światu** - serial anim., 1985
**08:00 Nabożeństwo metodystyczne w Kraplewie**
**09:00 Cykl adwentowy - Pokój**
**09:15 Wnuczka Świętego** - dok., Polska, 2025
**09:55 Wielcy mistrzowie malarstwa - Renoir** - serial dok., Franc., 2015
**11:05 Wstęp Wolny** - felieton
**11:20 Pan wzywał, Milordzie? - Miłość i pieniądze** - serial
**12:25 Lola i pianino hałasów** - fab., Polska, Franc., 2023
**13:05 Muzyka w zabytkach: Muzyka Mantui** - dok., Franc., 2022
**14:05 W poszukiwaniu dobrego filmu** - magazyn
**14:45 Artysta** - obycz., Belgia, Franc., 2011




**16:35 Dobry tytuł** - mag. literacki
**17:15 Niedziela z... Katarzyną Figurą**
**18:05 Zemsta** - kom., Polska, 2002
**20:00 Mary Reilly** - fab., USA, 1995
**22:00 The Doors, za kulisami** - Wlk. Bryt., 1970
**22:55 Noc krótkich filmów - Zasoby ludzkie • Piękni mężczyźni**
**23:30 Katie Melua** - koncert, 2025
**00:50 O północy w Paryżu** - kom., dram., USA, Hiszp., 2011
**02:40 Niedziela z... Katarzyną Figurą**
**03:35 Legendy Paryża - opowieść o sztuce XIX wieku - 1834-1848, W życiu jak w powieści** - serial dok., Franc., 2024
**04:35 7 różnych rzeźb - rzecz o Auguście Zamoyskim**

## TV Puls

**06:00 Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd oraz naukowe ciekawostki.
**06:55 Kobra - oddział specjalny** - Semir zostaje poręczycielem Dubińskiego. Wraz z Paulem chcą mu pomóc zacząć nowe życie w innym mieście.
**08:55 Ranczo** - serial kom., Polska
**14:20 Johnny English: Nokaut** - kom., Wlk. Bryt., 2018. Cyberatak ujawnia tożsamość wszystkich aktywnych tajnych agentów w Wielkiej Brytanii. Johnny English staje się ostatnią nadzieją służb specjalnych. Wezwany z emerytury, English rzuca się w wir akcji, by odnaleźć sprawcę ataku.



**16:15 Naga broń 2 1/2: Kto obroni prezydenta?** - kom., USA, 1991
**17:55 Johnny English: Reaktywacja** - kom., Franc., Wlk. Bryt., 2011
**20:00 Ocean ognia** - akcja, USA, Wlk. Bryt., Chiny, Franc., 2018
**22:20 Wilcze echa** - akcja, Francja, 2019. Załoga łodzi podwodnej Titane wykonuje misję wojskową u wybrzeży Syrii. Po powrocie do portu okazuje się, że świat stoi na krawędzi wojny nuklearnej.
**00:55 Skaza** - akcja, USA, Kan., 2009
**03:05 Dyżur** - serial medyczny
**03:45 Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
**04:20 Dyżur** - serial medyczny
**05:00 Dzielnica strachu** - serial

## TVN 7

**05:10 Szkoła** - Mikołaj Brończyk z gimnazjalnej 2a jest zakochany w pięć lat starszej licealistce, Amelii Wojdzie. Mimo różnicy wieku, nastolatek zamierza zaprosić dziewczynę na randkę.
**06:00 Wiza na miłość** - serial paradokumentalny
**07:00 New Looney Tunes III** - animacja
**07:15 Zróbmy sobie dom** - program rozrywkowy
**08:20 Dziedzic Maski** - kom., USA, Niemcy, 2005
**10:20 Unboxing - Wielkie Otwarcie** - reality show - program rozrywkowy
**10:55 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**13:55 Detektywi** - program kryminalny
**14:55 Wojownicze żółwie ninja** - przygod., USA, 2014
**17:10 Niezgodna** - przygod., USA, 2014



**20:00 Incepcja** - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2010
**23:10 Gang Story** - sens., Franc., Belgia, 2011. Dwóch przyjaciół spotyka się po latach - jeden z nich dawno porzucił przestępcze życie, drugi nigdy się nie zmienił. Podczas spotkania ożywają wspomnienia...
**01:20 Morderstwo w Białym Domu** - sens., USA, 1997. W apartamencie Prezydenta zostaje zamordowana młoda kobieta, sprawa jest poważna i grozi nie tylko skandalem.
**03:15 Usterka** - program poradnikowy
**03:50 Fachowcy** - paradokument
**04:25 Druga strona medalu** - talk-show

## TV 4

**06:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Wielkie tajemnice historii - dokument, USA, 2023 **08:50** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki
**10:50** Nowy początek - sensacyjny, USA, Kan., Indie, 2016 **13:10** Men in Black: International - sensacyjny, Chiny, USA, 2019 **15:40** Agent i pół - komedia, USA, 2016 **17:55** Uroczysko - serial kryminalny
**20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto - serial kryminalny **00:00** STOP Drogówka - serial policyjny **01:10** Powrót do przeszłości - serial SF, USA, 2022 **02:55** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

## TV Trwam

**09:25** Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:30** Msza św. **10:30** Brygada Świętokrzyska **11:00** Głos serca **11:45** II niedziela Adwentu **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:40** Promień z Fatimy **14:40** Kościół w Palczy, wspólnota Pana Jezusa
**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

eprasa.pl df749e610b

# PONIEDZIAŁEK • 8 grudnia

## TVP 1

**05:25 Wichrowe wzgórze** - serial
**06:15 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., 2008
**10:00 Komisarz Alex** - serial krym.
**11:00 Ojciec Mateusz** - serial
**12:00 Serwis Info**
**12:10 Agrobiznes; Agropogoda**
**12:40 To się opłaca** - magazyn
**12:55 Planeta Ziemia III - Lasy** - dok., Wlk. Bryt., 2023
**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**
**17:20 Pogoda**
**17:30 Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny



**18:10 Klan** - telenowela TVP
**18:45 Akacjowa 38** - serial kostiumowy, 2017
**19:30 Program inform. 19.30**
**19:55 Pytanie dnia**
**20:10 Sport**
**20:15 Pogoda**
**20:30 Teatr Telewizji - Wycinka** - cz. II, spektakl teatralny, 2025
**22:00 Postscriptum - Wycinka** - dyskusja
**22:30 Tętno 3** - dokument, Polska, 2024
**23:40 Balans bieli** - magazyn
**00:15 Wykrywacz kłamstw** - magazyn
**00:45 Czarny Czwartek. Janek Wiśniewski padł** - dram., Polska, 2011 ●
**02:45 Tylko dla odważnych** - akcja, USA, 2017

## TVP 2

**04:40 Na dobre i na złe** - serial
**05:40 M jak miłość** - serial, 2022
**06:30 Rodzina (nie od) święta - Jak rozmawiać z dziećmi o miłości, małżeństwie i powołaniu?** - magazyn
**06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
**07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz**
**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
**15:05 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** - teleturniej
**19:25 Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
**20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"**
**20:55 M jak miłość** - serial, 2025
**21:55 Na sygnale** - serial fabularyzowany
**23:00 Cztery pory roku w Hawanie** - serial krym., Hiszp., 2017
**23:55 Wojna o prąd** - fab., USA, 2017
**01:55 Stulecie Winnych** - serial, 2022
**02:50 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**
**19:45 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 Mafia Mamma** - film, Wlk. Bryt., Włochy, USA, 2023. Kristin dowiaduje się, że została spadkobierczynią mafijnego imperium.
**23:45 Strzelec** - sensacyjny, USA, 2007
**02:20 Co za tydzień** - magazyn rozrywkowy
**02:50 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
**03:40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** - serial, USA
**04:30 Uwaga!** - program interwencyjny
**04:45 Nauka jazdy** - reality show
**05:10 Jak to jest zrobione** - serial popularnonaukowy

## POLSAT

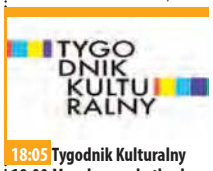
**06:00 Nowy dzień**
**08:30 Malanowski i Partnerzy** - Zaginął chory na cukrzycę syn Lucyny Noszczyk. Jeśli szybko się nie znajdzie i nie przyjmie insuliny, może umrzeć. Detektywi wyruszają na poszukiwania.
**09:30 Trudne sprawy** - program obyczajowy
**11:30 Gliniarze** - Młoda księgowa zostaje porwana. Szybko wychodzi na jaw, że kobieta miała romans, o którym wiedział jej mąż.
**14:40 Dlaczego ja?** - Marta Bielska jest w związku z dwadzieścia lat starszym Tomaszem. Podczas obiadu z rodzicami Marty Tomasz oświadcza jej się.
**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 Mega hit - Szybcy i wściekli 9** - sens., USA, 2021
**23:00 Nikt** - sens., USA, Jap., Chiny, 2021
**01:00 Piąta fala** - sens., USA, Wlk. Bryt., 2016
**03:30 Nasz Nowy Dom** - program rozrywkowy
**04:40 Disco Gramy**
**05:25 Telezakupy TV Okazje**

## TVP Kultura

**06:05 Afisz kulturalny**
**06:10 Muzyczne poranki**
**06:25 Od ucha do ucha - Operacja Święty Mikołaj** - anim., Franc., 2021
**07:05 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Grabowski** - mag.
**07:40 Podróże z historią - Baśń o wodzie** - dok., Polska, 2017
**08:25 Dobry tytuł** - magazyn literacki
**09:00 Noce i dnie** - serial, 1977
**10:10 Za ścianą** - dram., Polska, 1971
**11:20 Mała księżniczka** - fab., USA, 1939
**13:05 John i Yoko: nad nami już tylko niebo** - dok., Wlk. Bryt., 2018
**14:45 Wstęp Wolny** - felieton
**15:00 Tamte lata, tamte dni - Grzegorz Turnau** - mag.
**15:40 Personel** - obycz., Polska, 1975
**17:00 Noce i dnie** - serial, 1977




**18:05 Tygodnik Kulturalny**
**19:00 Muzyka w zabytkach: Muzyka Mantui** - dok., Franc., 2022
**20:00 La Gomera** - kom., Niemcy, Rum., Franc., Szwecja, Szwajc., 2019
**21:45 Porozmawiajmy szczerze**
**22:25 Mary Reilly** - fab., USA, 1995
**00:25 Łódź Kultury** - Robert Górski, 2025
**01:10 Artysta** - obycz., Belgia, Franc., 2011
**03:00 Więcej niż fikcja - The Doors, za kulisami** - Wlk. Bryt., 1970
**03:55 W poszukiwaniu dobrego filmu** - magazyn
**04:35 Jak namalować Monę Lisę** - dok., Wlk. Bryt., 2021
**05:35 Teledyski**

## TV Puls

**06:00 Nash Bridges** - Nash za wszelką cenę próbuje powstrzymać publikację nieprzyzwoitych zdjęć Cassidy. Dodatkowo funkcjonariusz jest na tropie pary, która odpowiada za serię przestępstw.
**08:00 Kobra - oddział specjalny** - Semir i Paul są świadkami morderstwa młodego policjanta. Mężczyzna został śmiertelnie dźgnięty nożem. Sprawcami zabójstwa okazują się członkowie przestępczego klanu rodziny Sonny'ego Badu.
**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 fabularny
**15:50 Ranczo** - serial kom., Polska
**18:00 Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument fabularny
**20:00 Komornik** - akcja, USA, 2018
**22:05 Kickboxer** - akcja, USA, 1989
**00:00 Akt odwagi** - przygod., USA, 2012
**02:05 Dzielnica strachu** - serial kryminalny
**03:00 Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
**04:05 Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
**05:00 Dzielnica strachu** - serial kryminalny

## TVN 7

**05:30 Szkoła** - Licealista Daniel Młynarczyk rozpuścił w szkole plotkę o tym, że jego kolega jest gejem. Chłopak zrobił to, ponieważ po tym, jak przyznał się do swojej homoseksualnej orientacji, Wojtek stał się jego głównym prześladowcą.
**08:20 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**11:25 W-11 Wydział Śledczy** - Na obrzeżach miasta komisarze znajdują porzuconą taksówkę, a w niej zwłoki właściciela. Świadkowie mówią, że przed śmiercią pokłócił się z jakimś mężczyzną.
**12:55 Detektywi** - W szpitalu umiera kobieta, która wraz z dzieckiem miała wypadek. Jej były mąż wzywa detektywów, bo
**14:55 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska



**15:55 Sąd rodzinny** - program sądowy
**16:55 Tajemnice miłości** - serial paradokumentalny
**17:55 Zagadki losu** - program obycz.
**19:00 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**20:00 Sekcja rytmiczna** - sens., USA, Wlk. Bryt., Hiszp., Irlandia, 2020
**22:25 Fokus** - sens., USA, 2015
**00:30 Mówię Wam** - talk-show
**01:50 Żyjąc z potworem** - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
**02:40 SOS Ekipy w akcji** - program policyjny
**03:30 Fachowcy** - program paradokumentalny
**04:10 Druga strona medalu** - talk-show

## TV 4

**06:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny **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? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:05** Hanna - sens., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2011 **01:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

## TV Trwam

**09:15** Słowo życia **09:20** Mateczniki Polskości **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** Miłość większa niż strach **13:30** Msza św. **14:30** Ze Swojczan do wolności **15:25** Kolor Boga **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Uroczystość Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny **17:30** Moja parafia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** XXXIV rocznica powstania Radia Maryja **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** Z wędką nad wodę **22:30** Moja wyspa wiary **23:15** Zapomniany Sprawiedliwy - Tadeusz Modelski

# WTOREK • 9 grudnia

## TVP 1

**05:25 Wichrowe wzgórze** - serial
**06:15 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., 2008
**10:00 Komisarz Alex** - serial krym.
**11:00 Ojciec Mateusz** - serial
**12:00 Serwis Info**
**12:10 Agrobiznes; Agropogoda**
**12:40 Magazyn Rolniczy**
**13:00 Niesamowite wyspy Australii** - dok., 2017
**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 kostiumowy, 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 November Man** - fab., USA, 2014
**23:05 Zmowa pierwszych żon** - kom., USA, 1996
**00:50 Wykrywacz kłamstw** - magazyn
**01:15 Paryż może poczekać** - kom. obyczajowa, Jap., USA, 2016
**03:00 Czarny Czwartek. Janek Wiśniewski padł** - dram., Polska, 2011

## TVP 2

**04:40 Na dobre i na złe** - serial
**05:40 M jak miłość** - serial, 2022
**06:25 Joannici** - 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
**15:05 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** - teleturniej
**19:25 Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
**20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"**
**20:55 M jak miłość** - serial, obyczajowy, 2025
**21:55 Na sygnale** - serial fabularyzowany
**22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów**
**23:30 Człowiek z magicznym pudełkiem** - SF, romans, Polska, 2017
**01:25 Jestem Bogiem** - SF, thriller, USA, 2011
**03:20 Wojny przyszłości. Autonomiczna broń i sztuczna inteligencja** - dokument, Franc., 2022

## TVN

**05:40 Uwaga!** - program interw.
**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** - Bo biura zgłasza się kobieta, która prosi o odnalezienie córki. 18-latka zaginęła poprzedniego wieczoru po treningu w klubie tenisowym. Z nagrań monitoringu klubu wynika, że poszukiwana po wyjściu pokłóciła się z chłopakiem.



**19:00 Fakty**
**19:35 Sport**
**19:45 Pogoda**
**19:55 Uwaga!** - program interw.
**20:10 Doradca smaku** - program kulinarny
**20:15 Na Wspólnej** - serial obycz., Polska
**20:55 The Floor** - teleturniej
**21:35 Wojna światów** - SF, USA, 2005
**00:00 Gliniarz z Beverly Hills** - kom., USA, 1984
**02:15 Kuba Wojewódzki** - talk-show
**03:10 Nastolatki rządzą... kasą** - program obyczajowy
**03:55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** - serial, USA
**04:45 Uwaga!** - program interwencyjny
**05:00 Nauka jazdy** - reality show

## POLSAT

**06:00 Nowy dzień**
**08:30 Malanowski i Partnerzy** - Julita Szcześniak martwi się o przyrodnią siostrę, Ewę. Dwa dni temu dziewczyna zniknęła i nie można z nią nawiązać kontaktu.
**09:30 Trudne sprawy** - program obyczajowy
**11:35 Gliniarze** - W klubie nocnym dochodzi do zabójstwa jednego z właścicieli. Detektywi szybko orientują się, że lokal to coś więcej niż tylko miejsce z tańcem erotycznym.
**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**
**20:00 Samarytanin** - sens., USA, 2022
**22:10 Granice wytrzymałości** - sens., USA, Niemcy, 2000
**00:55 Battleship: Bitwa o Ziemię** - sens., USA, Jap., 2012
**03:40 Ewa gotuje** - program kulinarny
**04:40 Disco Gramy** - program muzyczny
**05:25 Telezakupy TV Okazje**

## TVP Kultura

**06:05 Afisz kulturalny**
**06:10 Muzyczne poranki**
**06:55 Tamte lata, tamte dni - Wojciech Mann** - magazyn
**07:35 Jak powstały nasze nazwiska?** - dok., Polska, 2017
**08:20 Dzień z życia artysty** - magazyn
**09:00 Noce i dnie** - serial, 1977
**10:05 Pestka** - melodramat, Polska, 1995
**11:50 Isaac Asimov. List do przyszłości** - dok., Franc., 2022
**13:00 Historia mistrza: Jeff Beck. Wiecznie w trasie** - dok., Wlk. Bryt., 2018
**14:40 Hala odlotów** - talk-show
**15:45 C.K. Dezerterzy** - cz. I - kom., Polska, Węgry, 1985
**17:20 Noce i dnie** - serial, 1977
**18:25 Łódź Kultury - Lidia Popiel** - 2025
**19:05 Filmoteka Małopolska - Ania. Rzecz o Annie Dymnej** - dok., Polska, 2017



**20:00 Teatr Telewizji - Mąż i żona** - spektakl teatralny, 1997 ●
**21:15 Lekkie obyczaje - Kobiety i XX wiek** - fab., USA, 2016
**23:25 W poszukiwaniu dobrego filmu** - magazyn
**00:05 Nocny dokument - Ingmar Bergman i demony podświadomości** - dok., Niemcy, 2018
**01:20 La Gomera** - kom., Niemcy, Rum., Franc., Szwecja, Szwajc., 2019
**03:10 Którędy po sztukę - Sara Lucas - Rzymianie** - magazyn
**03:25 Tygodnik Kulturalny**
**04:20 Piano** - dok., Polska, 2015
**05:15 Teledyski**

## TV Puls

**06:00 Nash Bridges** - Podczas śledztwa Nash i Karen zbliżają się do siebie. Wkrótce Nash poznaje prawdę o swojej policyjnej partnerce.
**08:00 Kobra - oddział specjalny** - serial kryminalny
**09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci** - serial krym.
**10:00 Zbuntowany anioł** - Milagros jest zszokowana wyznaniem Rosi, ale decyduje się zachować je w sekrecie. Marina zostawia Pablo na zawsze. Bobby u Lina wyznaczają datę ślubu. Milagros ma zaskakującą prośbę do Federico.
**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 Bóg zemsty** - akcja, USA, 2011. Kiedy żona Willa staje się ofiarą brutalnego napadu, mężczyzna dostaje zaskakującą ofertę od nieznajomego...
**22:10 Czas rozliczenia** - akcja, Kan., USA, 2019
**00:15 Batalion Donbas** - przygod., Ukraina, 2019
**02:25 Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument fabularny
**03:25 Menu na miarę** - program kulinarny
**05:00 Dzielnica strachu** - serial kryminalny

## TVN 7

**05:30 Szkoła** - Gimnazjalistka z trzeciej klasy, Patrycja Mularz, burzliwie przechodzi okres dorastania i buntuje się przeciwko wszystkiemu. Chce być dorosła i dlatego postanawia sięgnąć po używki w postaci alkoholu i papierosów.
**08:20 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**11:25 W-11 Wydział Śledczy** - program kryminalny
**12:55 Detektywi** - program kryminalny
**14:55 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
**15:55 Sąd rodzinny** - program sądowy
**16:55 Tajemnice miłości** - serial paradokumentalny
**17:55 Zagadki losu** - program obycz.
**19:00 Ukryta prawda** - program obyczajowy



**20:00 Przemytnik** - sens., USA, Kan., 2018. 80-letni Earl Stone dostaje propozycję pracy jako kurier narkotykowy dla meksykańskiego kartelu. Dobrze sobie radzi i udaje mu się wyjść z finansowych kłopotów, jednak do mężczyzny powracają błędy z przeszłości
**22:35 To** - horror, USA, Kan., 2017. Grupa dzieciaków musi stawić czoła swoim największym lękom. Na ich drodze staje nikczemny klaun o imieniu Pennywise.
**01:15 Interkosmos** - kom., USA, 1987
**03:25 SOS Ekipy w akcji** - program policyjny
**04:15 Druga strona medalu** - talk-show

## TV 4

**06:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny **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? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:00** Dom zły - obycz., Polska, 2009 **01:20** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy Iombard **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

## TV Trwam

**09:35** Św. na każdy dzień **09:40** Cudowna Pani w bukowskim obrazie **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** Historia Obrazu Matka Boska AK **13:00** Jeden Kościół, wielu Świętych **13:30** Msza św. **14:30** Z Zacisza na Syberię **15:00** Kuźnia Redemptorystów **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **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 df749e610b

## ŚRODA • 10 grudnia

### TVP 1

**05:25 Wichrowe wzgórze** - serial
**06:15 Akacjowa 38** - serial, 2017
**07:00 Transmisja Mszy Świętej**
**07:30 Rodzina (nie od) święta** - magazyn
**08:00 Serwis Info**
**08:10 Pogoda Info**
**08:20 Zaraz wracam** - serial, 2025
**09:00 Ranczo** - serial obycz., 2008
**10:00 Komisarz Alex** - serial krym.
**11:00 Ojciec Mateusz** - serial
**12:00 Serwis Info**
**12:10 Agrobiznes; Agropogoda**
**12:35 Rok w ogrodzie Extra**
**13:00 Niesamowite wyspy Australii** - dok., 2017
**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 kostiumowy, 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: Liga Mistrzów: Real Madryt-Manchester City**
**23:05 Mechanik: Czas zemsty** - akcja, USA, 2005
**00:45 Wykrywacz kłamstw** - magazyn
**01:10 November Man** - fab., USA, 2014
**03:10 Magazyn Ekspresu Reporterów**
**04:10 Tacy byliśmy** - reportaż

### TVP 2

**04:35 Na dobre i na złe** - serial
**05:35 M jak miłość** - serial, 2022
**06:25 Pożyteczni.pl** - magazyn
**06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
**07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz**
**11:50 Gwiazdorska kuchnia Ani** - 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
**15:05 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 Przepis dnia**
**20:00 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
**00:10 Rodziny się nie wybiera** - kom., Franc., 2018
**02:05 Cztery pory roku w Hawanie** - serial krym., Hiszp., 2017
**03:00 Z góry widać lepiej. Wanda Rutkiewicz. Opowieść o kobiecie niezwykłej** - dok., 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** - 24-letnia Iza Piaskowska, która prowadzi bar kanapkowy oraz kanał kulinarny w sieci, od jakiegoś czasu jest prześladowana i śledzona. Ktoś podrzuca jej niepokojące zdjęcia oraz przedmioty.




**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 Gliniarz z Beverly Hills II** - kom., USA, 1987
**23:45 Mafia Mamma** - film, Wlk. Bryt., Włochy, USA, 2023
**01:55 Green Lantern** - przygod., USA, 2011
**03:55 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
**04:50 Uwaga!** - program interwencyjny
**05:05 Nauka jazdy** - reality show

### POLSAT

**06:00 Nowy dzień**
**08:30 Malanowski i Partnerzy** - Detektywi ochraniają Sylwię Rogalewicz, która jest prześladowana przez zamaskowanego napastnika. Mężczyzna próbuje ją zgwałcić.
**09:30 Trudne sprawy** - program obyczajowy
**11:30 Gliniarze** - Troje sprawców łapie i okalecza mężczyznę. Poszkodowany nieprzytomny trafia do szpitala. Szybko wychodzi na jaw, że ofiara to skazany pedofil, który niedawno wyszedł na wolność po odsiedzeniu wyroku.
**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
**18:50 Wydarzenia** - program informacyjny
**19:15 Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
**19:30 Sport**
**19:45 Pogoda**
**20:00 Komediowa środa - Prawdziwe kłamstwa** - kom. sens., USA, 1994 ●
**23:00 Cały ten seks** - obycz., Polska, 2023
**01:15 Złodziej tożsamości** - kom., USA, 2013
**03:40 Ewa gotuje** - program kulinarny
**04:40 Disco Gramy** - program muzyczny
**05:25 Telezakupy TV Okazje**

### TVP Kultura

**06:05 Afisz kulturalny**
**06:10 Muzyczne poranki**
**07:00 Tamte lata, tamte dni - Grażyna Barszczewska** - magazyn
**07:35 Podróże z historią - Z życia wyższych sfer** - dokument, Polska, 2017
**08:20 W poszukiwaniu dobrego filmu** - magazyn
**09:00 Noce i dnie** - serial, Polska, 1977
**10:05 C.K. Dezerterzy** - cz. I - komedia, Polska, Węgry, 1985
**11:45 Syzyfowe prace** - obycz., Polska, 2000
**13:35 Krąg Kantora** - dok., Polska, 2015
**14:50 Tygodnik Kulturalny**
**15:45 C.K. Dezerterzy** - cz. II - kom., Polska, Węgry, 1985
**17:05 Noce i dnie** - serial, 1977
**18:10 Którędy po sztukę - Archiwum KwieKulik** - magazyn




**18:30 Informacje kulturalne**
**18:50 Reżyserzy - Alan J. Pakula** - dok., Wlk. Bryt., 2018
**19:45 Cykl adwentowy - Pokój** - program religijny, 2025
**20:00 Panorama kina polskiego - Figurant** - obycz., Polska, 2023
**22:10 Na wodach północy, - Ludzie to nędzne istoty** - serial, Wlk. Bryt., 2021
**23:20 Hala odlotów** - talk-show
**00:20 100. rocznica urodzin Franka Sinatry** - 2015
**01:35 Lekkie obyczaje - Kobiety i XX wiek** - fab., USA, 2016
**03:45 Informacje kulturalne**
**04:20 Historia mistrza: Jeff Beck. Wiecznie w trasie** - dok., Wlk. Bryt., 2018

### TV Puls

**06:00 Nash Bridges** - Nash tropi podejrzanego o napad i pobicie w Las Vegas. Wkrótce okazuje się, że dawny znajomy policjanta poluje na tego samego przestępcę.
**08:00 Kobra - oddział specjalny** - Semir ucieka przed policją, ponieważ jest głównym podejrzanym w sprawie morderstwa celnika Wintera. W drodze do więzienia ucieka i za wszelką cenę próbuje udowodnić swoją niewinność.
**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 fabularny



**15:50 Ranczo** - serial kom., Polska
**18:00 Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
**20:00 Rytuał śmierci** - thriller, USA, 2023
**22:00 Człowiek pies** - akcja, Franc., Wlk. Bryt., USA, 2005. Danny jest od małego więziony przez przestępcę Barta, który traktuje go jak psa - na szyi Danny'ego widnieje obroża. Kiedy Bart ją zdejmuje, Danny rzuca się na przeciwnika niczym rozwścieczony czworonóg.
**23:55 Zobowiązanie** - thriller, Wlk. Bryt., 2012
**01:35 Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
**02:35 Dzielnica strachu** - serial
**03:30 Dyżur** - serial medyczny
**05:00 Dzielnica strachu** - serial

### TVN 7

**05:30 Szkoła** - Gimnazjaliści z 3c muszą wybrać przewodniczącego klasy. Swoje kandydatury zgłaszają dwaj klasowi rywale. Janek, bardzo dobry uczeń ma nadzieję, że to na niego wszyscy zagłosują.
**08:20 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**11:25 W-11 Wydział Śledczy** - Na zapleczu klubu znaleziono ciało młodego chłopaka. Wygląda na to, że przed śmiercią z kimś się szarpał. Pierwszym podejrzanym jest jego kolega - haker.
**12:55 Detektywi** - Oskar Wilkowski jest świadkiem porwania młodego chłopaka. Okazuje się, że to żart, a sprawcą kawału jest brat porwanego
**14:55 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska



**15:55 Sąd rodzinny** - program sądowy
**16:55 Tajemnice miłości** - serial paradokumentalny
**17:55 Zagadki losu** - program obycz.
**19:00 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**20:00 Zielona granica** - obycz., Polska, USA, Franc., Czechy, Belgia, Niemcy, Turcja, 2023
**23:15 Showtime** - kom., USA, 2002
**01:15 Z ust do ust** - kom., USA, Australia, 2005
**03:00 Żyjąc z potworem** - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
**03:50 Usterka** - poradnik
**04:25 Druga strona medalu** - talk-show

### TV 4

**06:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny **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? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny
**22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:00** Kontakt - sens., USA, 1997 **02:10** Love Island. Wyspa miłości - reality show **03:10** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

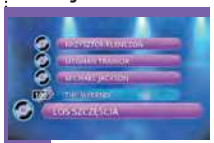
### TV Trwam

**08:35** Każdy maluch to potrafi **08:50** Słowo życia **09:00** Mocni Jego mocą **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** Odnaleźć siebie
**12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Nabieja - kawałek Polski w Ugandzie **13:00** Cioteczka **13:30** Msza św. **14:30** Ulmowie. Świadectwo sprawiedliwych **15:00** Kraina Sanu **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie
**16:30** Użycz mi pogody ducha **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:00** Msza św. **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

## CZWARTEK • 11 grudnia

### TVP 1

**05:25 Wichrowe wzgórze** - serial
**06:15 Akacjowa 38** - serial, 2017
**07:00 Transmisja Mszy Świętej**
**07:30 Pełnia Wiary** - magazyn
**08:00 Serwis Info**
**08:10 Pogoda Info**
**08:20 Zaraz wracam** - serial, 2025
**09:00 Ranczo** - serial obycz., 2008
**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
**13:00 Niesamowite wyspy Australii** - dok., 2017
**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**
**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 Wojenny stan** - dok., Polska, 2024
**00:15 Wykrywacz kłamstw** - magazyn
**00:40 Profilerka Jastrě** - serial, 2025
**01:40 Zmowa pierwszych żon** - kom., USA, 1996
**03:30 Sprawa dla reportera**
**04:25 Odrodzenie Katedry Notre-Dame** - dok., Franc., 2024

### TVP 2

**04:30 Na dobre i na złe** - serial
**05:30 M jak miłość** - serial, 2022
**06:20 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**
**11:50 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
**15:05 La Promesa - pałac tajemnic** - serial, Hiszp., 2023
**15:50 Przepis dnia**
**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
**19:55 Przepis dnia**
**20:05 Barwy szczęścia** - serial obycz., 2025
**20:45 Berlin Ku'damm - 63** - serial, Niemcy, 2016
**21:45 Morderstwa w Granville** - dram., Franc., Belgia, 2020
**23:35 Złe psy** - sens., USA, 2017
**01:20 Lepsza połowa** - serial, 2020
**02:00 Kruk - Szepty słychać po zmroku** - serial krym., Polska, 2018
**03:00 Akacjowa 38** - serial

### TVN

**05:40 Uwaga!** - program interw.
**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** - Bogdan Biedrzycki budzi się ze śladami krwi na rękach, chwilę potem znajduje ciało swojej żony Marty. Jest podejrzany o morderstwo.
**19:00 Fakty**
**19:35 Sport**
**19:45 Pogoda**



**19:55 Uwaga!** - program interw.
**20:10 Doradca smaku** - program kulinarny
**20:15 Na Wspólnej** - serial obycz., Polska
**20:55 The Floor** - teleturniej
**22:10 Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
**23:20 Mamuśki mają wychodne** - kom., USA, 2017
**01:00 Batman: Początek** - przygod., USA, 2005 ●
**03:35 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
**04:30 Uwaga!** - program interwencyjny
**04:45 Jak to jest zrobione** - serial popularnonaukowy, Kanada
**05:10 Nauka jazdy** - reality show

### POLSAT

**06:00 Nowy dzień**
**08:30 Malanowski i Partnerzy** - Badania DNA wykazały, że klient detektywów - Grzegorz Chyżyński nie jest biologicznym ojcem swego syna, Mateusza. Żona klienta zginęła w wypadku samochodowym.
**09:30 Trudne sprawy** - program obyczajowy
**11:30 Gliniarze** - Młoda kobieta zostaje napadnięta i wyciągnięta z samochodu, który zabierają napastnicy. Samochód zostaje szybko znaleziony. Ale sprawa natychmiast się komplikuje.
**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



**17:00 Gliniarze** - paradokument
**18:00 Pierwsza miłość** - serial
**18:50 Wydarzenia** - program informacyjny
**19:15 Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
**19:30 Sport**
**19:45 Pogoda**
**20:00 Tylko nie ty** - kom., USA, Australia, 2023. Studentka prawa poznaje pracownika Goldman Sachs - Bena, gdy on... udaje jej męża, aby jej pomóc...
**22:10 Sztuka zrywania** - kom., USA, 2006
**00:40 Prawdziwe kłamstwa** - kom. sens., USA, 1994 ●
**03:35 Kabaretowa Ekstraklasa** - program rozrywkowy
**04:40 Disco Gramy**
**05:25 Telezakupy TV Okazje**

### TVP Kultura

**06:05 Afisz kulturalny**
**06:15 Muzyczne poranki**
**07:00 Tamte lata, tamte dni - Stanisława Celińska** - magazyn
**07:40 Podróże z historią - Polskie cuda natury** - dok., Polska, 2017
**08:15 Porozmawiajmy szczerze**
**09:00 Noce i dnie** - serial, 1977
**10:05 C.K. Dezerterzy** - cz. II - kom., Polska, Węgry, 1985
**11:25 Za ścianą** - dram., Polska, 1971
**12:35 Reżyserzy - Alan J. Pakula** - dok., Wlk. Bryt., 2018
**13:35 Kolekcja - Andrzej Wróblewski** - felieton
**13:50 Niedziela z... Katarzyną Figurą**
**14:45 Bodo** - dram., Polska, 2016
**16:45 Noce i dnie** - serial, 1977
**17:55 Dzień z życia artysty** - magazyn




**18:30 Wstęp Wolny** - felieton
**18:50 Portrety - Anna Karina, ikona Nowej Fali** - dok., Franc., 2017
**20:00 Hala odlotów** - talk-show
**21:00 Czwartkowy klub filmowy - Borsalino i spółka** - dram., Franc., Włochy, 1974
**23:00 Łódź Kultury - Lidia Popiel** - 2025
**23:35 Panorama kina polskiego - Figurant** - obycz., Polska, 2023
**01:45 Na wodach północy, - Ludzie to nędzne istoty** - serial, Wlk. Bryt., 2021
**03:00 100. rocznica urodzin Franka Sinatry** - 2015
**04:10 Hala odlotów** - talk-show
**05:15 TYM bardziej** - dok., Polska, 1996

### TV Puls

**06:00 Nash Bridges** - Nash prowadzi śledztwo w sprawie morderstwa w Chinatown. W międzyczasie do detektywa zgłasza się jego stary przyjaciel, który prosi go o pomoc w spłaceniu długów hazardowych.
**08:00 Kobra - oddział specjalny** - Semir zostaje zaatakowany przez trzy tajemnicze samochody na autostradzie. Policjant zostaje porwany nim udaje mu się jednak skontaktować z Paulem za pomocą kamerki w telefonie.
**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 fabularny
**20:00 Pan i Pani Kiler** - kom., USA, 2010
**22:05 Jak upolować faceta** - kom., USA, 2012 ●
**23:50 Jeszcze raz** - kom., Polska, 2008
**01:45 Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument fabularny
**02:45 Dzielnica strachu** - serial kryminalny
**03:35 Menu na miarę** - program kulinarny
**04:05 Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
**05:00 Dzielnica strachu** - serial kryminalny

### TVN 7

**05:30 Szkoła** - Błażej Rydlewicz wykrada odpowiedzi do testu na inteligencję, dzięki czemu zajmuje pierwsze miejsce wśród uczniów. Jest zadowolony, ponieważ chciał w ten sposób udowodnić, że jest lepszy od siostry, która ciągle się wywyższa.
**08:20 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**11:25 W-11 Wydział Śledczy** - Z okna bursy wypada siedemnastolatka. Ślady wskazują, że została wypchnięta. W trakcie śledztwa okazuje się, że była zakochana w nauczycielu i to on staje się pierwszym podejrzanym.
**12:55 Detektywi** - Klientka detektywów odkrywa, że porwano jej 3-tygodniową wnuczkę...



**14:55 Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
**15:55 Sąd rodzinny** - program sądowy
**16:55 Tajemnice miłości** - serial paradokumentalny
**17:55 Zagadki losu** - program obycz.
**19:00 Ukryta prawda** - program obyczajowy
**20:00 Starsky i Hutch** - film, USA, 2004
**22:15 Wyścig o złoto** - film wojenny, Nor., 2022
**00:45 Wojownicze żółwie ninja** - przygod., USA, 2014
**02:45 Żyjąc z potworem** - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
**03:35 Usterka** - poradnik
**04:10 Druga strona medalu** - talk-show

### TV 4

**06:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **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? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto - serial policyjny
**23:00** Nagi instynkt - sensacyjny, USA, Franc., 1992 **01:40** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

### TV Trwam

**09:20** Historie animowane z Nowego Testamentu **09:45** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **10:55** Powołanie w powołaniu **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** Tam Ktoś jest! **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.

eprasa.pl df749e610b

## 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

**MIESZKANIE** w bloku 49 mkw, Ryki ul. Witosa 16/21. Cena do uzg. Tel. 507 833 702.

## MIESZKANIE KUPIĘ

**MIESZKANIE** w bloku na parterze, w Rykach. Tel. 881 642 423.

## 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

**1/2** DOMU (cała kondygnacja), ok. 70 m2, osobne wejście, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, własność 1/2 działki 0,0823 ha, 2 garaże, ogrzewanie gaz, okna plastikowe. Ryki, Dolna 86. Cena 260 000 zł. Tel. 796 735 375

## 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

**KAWALERKA** 30m2, umeblowana z balkonem. Dęblin, os.Staszica. Tel: 609 777 346

**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 zago-




## KUPON NA BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DROBNE

*PROSIMY WYPEŁNIĆ CZYTELNIE DRUKOWANYMI LITERAMI

TREŚĆ OGŁOSZENIA: .....

.....

.....

MIEJSCOWOŚĆ: .....

CENA: .....

TELEFON KONTAKTOWY: .....

TWÓJ Głos

KUPON WAŻNY DO 12 grudnia

eprasa.pl df749e610b

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

spodarowania przestrzennego jako działka przemysłowa. Cena do uzgodnienia. Tel. 501 588 212.

**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.

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



**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

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

**DZIAŁKA** ROLNA niebudowlana , pow 0,5 ha, Kłoczew. Tel. 785 668 798.

## SAMOCHÓD SPRZEDAM

**AUDI** 80 1.9 TD prod. 1993r. przebieg 340698 km, kolor srebrny, przegląd i OC opłacone, kpl kół zimowych. Lendo Ruskie. Tel. 604 648 767.

**FORD** Focus, MK2, kombi, silnik 1,8 TDCI, 116 km, 2008 rok, granatowy, przebieg 272 tys. km, wersja wyposażenia GOLDX, garażowany, komplet opon z felgami drugi. Cena do uzgodnienia. Ryki. Tel. 534 648 720.

**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

**MITSUBISHI** COLT 6.2 2010/11 czarny met. 1.5 benzyna 109KM, przebieg 194500 rozrząd na łańcuchu, ALF, CZ, klimatronic, czujniki park. kier. WL funkcje, skóra, wym. tarcze, klocki, akumulator, oleje. bez nakładu, cena 11.000 zł do uzg. Tel. 730992557.

**OPEL** astra, b+g, 2005r., srebrny, przegląd i ubezpieczenie oc do września 2026r., 251 tys. km przebiegu. Okolice Dęblina. 6 500 zł. Tel: 663 351 554

**PEUGEOT** 2008 prod. 2015r. 1.6 HDI stan bdb, szary metalik, przebieg 219 tys.km. nowe opony,, cena 25.500 zł. Ryki. Tel. 692 351 259.

**PEUGEOT** 208 GT hybrid z 2024r. ładuje sie sam podczas hamowania, poj. 1199cm3, przebieg 7900km, stan idealny, automat, kolor biały, stan idealny, nie wymaga wkładu finansowego, wbudowana nawigacja, czujniki parkowania, funkcja utrzymania pasa ruchu, cena 97.000 zł. Ryki. Tel. 695 571 745.

**RENAULT** thalia, 2009r., benzyna + lpg. 8400 zł. Tel: 607 581 858

**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

**SKODA** Octavia, 2019r., 160 tys. km przebiegu, srebrna, bogate wyposażenie, kamera cofania, czujniki parkowania, asystent parkowania, podgrzewane fotele itp., stan bdb. Tel: 602 605 367

**TOYOTA** AURIS 1.4 benzyna +gaz, prod. 2008r. kolor czerwony, stan dobry, wszystko sprawne, przebieg 187 tys.km. cena do uzg. opony wielosezonowe, aktualne opłaty. okolice Ryk. Tel. 504 917 319.

**TOYOTA** COROLLA E-12 , prod. 2003r. 5 drzwi, 1.6 benzyna, przebieg 200 tys.km. samochód na chodzie, zarejestrowany i opłacony, cena do uzg. Dęblin. Tel. 512 777 218.

**VW** Golf 6, 1.6 TDI, 2011r., 135 tyś. km przebiegu, 5 drzwi, czarny, ABS, nawigacja, klimatyzacja, garażowany, zarejestrowany, sprawny, 1 właściciel w Polsce, stan idealny. Mroków. 19.900 zł. Tel: 692 263 782

## SAMOCHÓD KUPIĘ

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

## MOTOCYKL KUPIĘ

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

## MOTO RÓŻNE SPRZEDAM

**ALUFELGI** 17 cali rozstaw śrub 4x108, oryginalne, ładny wzór, Citroen Peugeot, stan b.dobry, cena 1450 zł. Posiadam też stalowe 16 cali 5x112. Ryki. Tel. 600 449 265.

**KOMPLET** 4 kół zimowych na felgach stalowych 195/65 R15, 2 x opona Dunlop Winter Response; 2x Fulda Kristall Montero, 3 opony używane - bieżnik 5mm. Cena 400 zł za komplet. Ryki, tel. 605 650 166

**OPONY** 4 szt. zimowe, rozm 195x65 16C Michelin , Tel. 601 380 512.

**OPONY** lotnicze nowe z dętkami wym. 800x200 opony fabrycznie nowe w opakowaniu producenta, nieużywane. Można dzwonić cały dzień. Tel. 663 647 909.

**OPONY** nowe rozm. 205/55 R17 z 2024r firmy Zetex, używane 1 sezon. cena 750 zł/kpl. Tel. 606 282 014.

**OPONY** zimowe 205/55 R16 komplet, stan bardzo dobry, cena 450 zł. Felgi stalowe 5x112. Ryki. Tel. 600 449 265.

**OPONY** ZIMOWE Bridgestone 235x45x18 4 szt. w dobrym stanie, cena 390 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.

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

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 df749e610b

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

GABINET OKULISTYCZNY
lek. med. Beata Flis
specjalista chorób oczu
czynny w **czwartki** w godz. **16-18**
Rejestracja telefoniczna
od poniedziałku do piątku w godz. 10-18
tel. 512 748 637
08-500 Ryki, ul. Wyczółkowskiego 6

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

215/65/16C zużycie 10 %. Tel. 606 14 12 10.

**PRZYCZEPKA** samochodowa z plandeką sam, zarejestrowana, ubezpieczona. Tel: 603 741 334

**PRZYCZEPKA** wywrotka 1-osiowa. Tel: 511 079 554

**SPRZĘGŁO** jednokierunkowe zapadkowe do kosiarki, cena 300 zł. Trojanów. Tel. 603 585 121.

**ZDERZAK** przedni do Peugeota 3008, 2010r., kolor czarny, stan dobry, Ryki. Cena 450 zł. Tel: 511 799 673

## MOTO RÓŻNE
## KUPIĘ

**WÓZ** na oponach lotniczych, opony, koła lotnicze. Tel. 570 530 800.

## MASZYNY ROLNICZE
## SPRZEDAM

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

**CIĄGNIK** nazwa MICKORNIK, stan bdb, opony nowe, cena 35.000 zł do neg. KULTYWATOR nowy, dwa razy używany, cena 4.000 zł. BRONY nowe cena 3.000 zł. SIEWNIK stan bdb, łączone dwa w jeden samoróbka, cena 7.000 zł. Sprzęt garażowany. Kłoczew. Tel. 507 638 680.

**CIĄGNIK** Władimirec T25 , 1975r. stan bdb, po remoncie, zarejestrowany, wszystkie dokumenty aktualne. URSUS 330 po remoncie, nierejestrowany. Kultywator i siewnik. Ceny do uzg. Sprzęt do obejrzenia w Trzciankach w gminie Nowodwór. Tel. 660 235 494.

**WENTYLATOR** i dmuchawę do siana oraz śrutownik. Maszyny działające. Tel. 500 381 222.

**SIEWNIK** 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

**SADZARKA,** kopaczka na taśmach metalowych do ziemniaków, rozdrabniacz sadowniczy 1,5m z wałkiem i cięgłem, kultywator 2,1/2,4m z wałkiem, pługi 2/4, władimirec T-25 części. Tel: 570 530 800

**URSUS** c330, 1978r., stan dobry. Tel: 511 079 554

**KOSIARKA** rotacyjna 2.10 firmy Kowalski, stan bdb. 5 500 zł. Tel: 691 952 428

**MASZYNY** - brony, pługi, kultywator, przewracarka do siana. Tel. 693 106 228.

**UKŁAD** kierowniczy, obciążniki, T25 Władimirec. Okolice Ryk. Cena do uzgodnienia. Tel: 691 422 766

**SIEWNIK** Meprozet 23 leje, Poznaniak 2,7m 1990r. Kultywator 1,8 2,1 2,4 Pielacz 3.5. Zgrabiarka 4 słonko. Tel. 570 530 800.

**SPRZĘT** ROLNICZY :Kultywator z wałkiem Grudziądzki, Brony trójki, Pluszki do ziemniaków, trójki, Klatka do przewozu zwierząt, Siewnik do nawozu Tajfun 550kg. cena do uzg. Tel. 661 854 304.

**BLACHY** na rozrzutniki 3mm 2x6 docinamy na wymiar, cena 120 zł/mkw. Maciejowice Stawex.

## MASZYNY ROLNICZE
## KUPIĘ

**MASZYNY** rolnicze, sprawne oraz do remontu. Tel: 505 900 999

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

**PRASY** kostkujące, belujące. Tel: 691 952 428

**MASZYNY** rolnicze, sprawne oraz uszkodzone. Tel: 691 952 428

**TALERZÓWKA** lub glebogryzarka, może byc do remontu. Kupię. Tel. 693 106 228.

**SADZARKA** i kopaczka do ziemniaków, kosiarka rotacyjna, kupię. Tel. 693 106 228.

**CIĄGNIK** c330 lub c360, Władimirec T25 kupię. Może być do remontu. Tel. 602 874 052.

## MASZYNY URZĄDZENIA
## SPRZEDAM

**PROSTOWNIKI** akumulatorowe, wspomagające rozruch, 10-15V, 20-50A, fabryczne. Cena do uzgodnienia. Ryki, tel. 787 168 260

**SILNIK** elektryczny 1,1 cena do uzg. Dęblin. Tel. 602 179 419.

**PILARKO** -FREZARKA do drewna, możliwość cięcia, blat żeliwny fabryczny, 400 V, cena 1.800 zł. Tel. 787 380 145.

**SILNIKI** elektryczne 2 KW, 3 KW, 5,5 KW 7,5 kW i większe. WIERTARKA stołowa. Tel. 603 346 594.

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

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

## 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.

**SIANO** w belotach 120x120, pierwszy i drugi pokos tego roku. SŁOMA w belotach

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

MARTYNK 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

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

eprasa.pl df749e610b







(pszenżyto ). Okolice Ryk. Tel. 785 450 297.

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

**CHLEB** na zakwasie żytnio pszennej mąki, domowy bez ulepszaczy. SER biały twaróg. Dostawa Ryki Kłoczew. Tel. 881 642 423.

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

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

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

**ZIEMNIAK** . Pszenica. Duże i małe ilości. Ryki. Tel. 511 110 818.

**ZIEMNIAKI** jadalne, odmiany: denar, catania, owacja, rykarda. Na terenie Ryk i okolic możliwy transport gratis. Cena do uzgodnienia. Tel. 605 340 777.

**PSZENICA** ozima, owies. SŁOMĘ żytnią w kostkach. Cena do uzgodnienia. Ryki. Tel. 605 340 777.

**SIANO** i słoma w belach z dowozem na miejsce. Cena do uzgodnienia. Tel: 661 824 902

**OWIES.** Tel: 605 263 249

**PSZENŻYTO** rotondo i borowik, ok. 3t. 60 zł/100kg. Tel: 668 973 862

**ZIEMNIAKI** owacja, irys, katania. Rzyczyna. Tel: 692 589 824

**SWOJSKIE** jajka z własnego gospodarstwa, karmione własną paszą, możliwość zamówienia większej ilości na wesela, imprezy okolicznościowe itp., możliwa dostawa. Okolice Garwolina. 1.20 zł/szt. Tel: 518 134 773.

**SIANO** w belach tegoroczne 120x120, cena 110 zł/szt. Korzeniów. Tel. 665 249 940.

**ZIEMNIAKI** jadalne i paszowe, odmiana owacja. Tanio. Ryki. Tel. 603 437 844.

**JĘCZMIEŃ** 750 zł/t luz lub bigbag. Sianokiszonka w belach po prasie McHale z nożami. Możliwy transport przy zwiększysz ilościach. Przykwa. Tel. 663 855 914.

## OPAŁ
## SPRZEDAM

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




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

**DREWNO** na opał - jesion. Tel. 500381222.

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

**DREWNO** sosnowe lub liściaste, rąbane lub walki, możliwy dowóz. Okolice Stężycy. Tel: 663 953 782

**DREWNO** sosnowe lub liściaste, rąbane lub wałki, możliwy dowóz. Okolice Stężycy. Tel: 501 316 158

## 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

**PIEKARNIK** elektryczny nieużywany, na dwie blaszki, grill, rożen, cena 400 zł do neg. Okolice Kłoczewa. Tel. 507 638 680.

**ZAMRAŻALKA** 6-szufladowa Firmy Bosch energooszczędna, cena 450 zł. Dęblin. Tel. 663 809 826.

## MEBLE
## SPRZEDAM

**NAROŻNIK** kapana z poduszkami. Stolik i 4 krzesła. Ryki. Tanio sprzedam. Tel. 886 099 897.

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

**REGAŁ** pokojowy, wym. 3,15 x 2,10 kolor jasny brąz, stan bdb, Tanio, cena do uzg. Stężyca. Tel. 517 120 621.

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

**MEBLE** wersalka, kolor niebieski, stan bdb, cena 220 zł. Swaty. Tel. 512 186 189.

## 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.

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

**OFERUJEMY:** - okna PCV, - drzwi zewnętrzne, - bramy



















eprasa.pl df749e610b

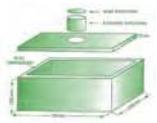



RECYKLING CENTER
RYKI, UL. LUBELSKA 43
KIERUNEK Chrustne

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

SZAMBA
zbiorniki betonowe na scieki
domowe, przemysłowe, deszczówkę, gnojowicę

tel. 791 519 607
www.szambabetonowe-brat-bet.pl, brat-bet@wp.pl


Części do zgarniaczy obornika
- Koła linowe i napędowe
- Liny stalowe i syntetyczne
- Prowadnice i wysięgniki
- Rolki
- Napędy
- Napinacze
- Szufle
- Inne części na zamówienie

AGRO-PROFIL Moszczanka 94b
tel. 693 374 150 e-mail: agroprofil@wp.pl

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

**PUSTAKI** suporex całe i połówki, cena do uzg. Ryki. Tel. 600 375 564.

**SŁUPY** na wiatę dł. 530cm, cena 2 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**PROFIL** 50x50x1,5 na słupki , tanio 9 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**DWUTEOWNIK** HEB 250 i 290, cena 2,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**DWUTEOWNIK** używany 140mm ocynkowany, cena 50 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

**RUSZTOWANIA** warszawskie, cena 80 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**PROFIL** na słupki 50x30x1,5, cena 8 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**BLACHA** biała akrylowa 0,8mm x 820mm x 1420mm, tanio 30 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**PRĘTY** żebrowane fi.8 i fi.10 dł do 6mb, cena 2,80 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**KRATKI** WEMA ocynkowane, cena 7 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

**BLACHY** TRAPEZOWE T18 różne dł, końcówki z promocji, cena 22 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**SŁUPKI** z rury ocynkowanej fi.42x1,5, cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**SŁUPKI** ocynkowane profil 60x40x1,2mm II gat. cena 5 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 502 375 285, 888 302 303.

**SŁUPY** na wiaty z nowej rury fi.159x5, cena 78 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

**PRZĘSŁA** ogrodzeniowe 100cm x 220cm, cena 45 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

**RURY** fi.137 x 5,3 izolowane nowe 36mb. cena 80 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**SZTACHETY** z blachy ocynkowanej 0,5 x 80 x 1000mm, super tanio 4 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**SZTACHETY** z grubej blachy 1mm 80mmx1350mm ocynkowane, cena 8 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**BLACHA** ocynkowana 0,5mm 62x100cm cena 10 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**BLACHA** ocynkowana 0,5mm 107x210cm na obróbki, cena 50 zł/arkusz. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**RURY** na słupy używane fi.60x3, cena 3 zł/kg. Kozienice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

**OGRODZENIA** z siatki zgrzewanej rama kątownik 30x30 120cmx220cm cena 60 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

## DLA DZIECI
## SPRZEDAM

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

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



F.H.U. RINGO
Ryki - Julin (baza GS), ul. Przemysłowa 1, tel. 81 865 36 24

eprasa.pl df749e610b

EKOLIDER
Centrum Usług Komunalnych

W związku z dynamicznym rozwojem firmy poszukujemy kandydatów na poniższe stanowiska pracy:

- **Mechanik**
- **Kierowca śmieciarki**
- **Kierowca hakowca**

**Oferujemy:**
**stabilne zatrudnienie, zatrudnienie w ramach umowy o pracę, pracę w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku, możliwość dołączenia do grupowego ubezpieczenia na życie, atrakcyjne wynagrodzenie.**

Zainteresowane osoby prosimy o kontakt pod nr tel. **501 276 644, 512 076 063, 508 158 089**

DĘBLIN MZGK SP. Z O.O. BLISKO KLIENTA I NATURY
Miejski Zakład Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o. w Dęblinie

**poszukuje kandydata na stanowisko:**

**Informatyk**

szczegóły oferty na stronie internetowej **www.mzgk.pl** lub pod numerem telefonu **81 88 33 630**

DĘBLIN MZGK SP. Z O.O. BLISKO KLIENTA I NATURY
Miejski Zakład Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o. w Dęblinie

**poszukuje kandydata na stanowisko:**

**kierowca autobusu komunikacji miejskiej**

szczegóły oferty na stronie internetowej **www.mzgk.pl** lub pod numerem telefonu **81 88 33 630**

## ZWIERZĘTA
## SPRZEDAM

**INDYKI** mięsne, kaczki/kaczory. Tel. 660 519 891.

**KLACZ** 33 miesiące, cena do uzg. Okolice Ryk. Tel. 880 537 230.

**TUCZNIKI** na własny ubój, pasione na własnej paszy, w wadze 120-140 kg. Okolice Miastkowa Kościelnego. Tel: 692 391 123

**TUCZNIK** na ubój, waga 110-120 kg. Cena do uzgodnienia. Sobolew, tel: 504 637 577

**PROSIAKI** do dalszego chowu. Tel: 726 736 560

**TUCZNIKI,** karmione własną paszą, Ownia. Tel: 604 154 734

**PROSIAKI** wykastrowane i odsadzone, gotowe do dalszego chowu. Okolice Miastkowa. Cena do uzgodnienia. Tel: 692 391 123

**KROWA** 2,5 roku z cielęciem, 6 lat po wycieleniu, sprzedaż z powodu likwidacji, okolice Ryk. Tel. 666 220 178.

## ZWIERZĘTA
## ODDAM

**ODDAM** wdzięcznego pieska. Okolice Podłęża. Tel: 519 199 241

## RÓŻNOŚCI
## SPRZEDAM

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

**CHOINKI** na pniu 4-letnie, świerk kaibab. Ryki - Wylezin. Tel. 698 669 301.

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

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

**BUTLE** GAZOWE 11 kg, 2 szt. za 300 zł. Lendo Ruskie. Tel. 604 648 767.

**OCIEPLONE** budy dla psa, różne rozmiary. Nowy Goniwilk. Tel: 791 711 247

**MONETY** 2000 szt, medale 1000 szt, stara porcelana, figurki, meble itp. Ziębice. 40 000 zł. Tel: 696 603 869

**KLACZ** sztumska pełne pochodzenie, źrebna z terminem na koniec maja. Jest duża i bardzo spokojna do dalszego chowu. Tel: 534 921 107

**AKORDEON** WELTMEISTER szaroperłowy, 120 basów, 16 registrów, sprawny, strojony, z futerałem, cena 2.000 zł. Moszczanka. Tel. 795 862 073.

**AKORDEON** Hohner Tango V, 4/5 120 basów, kość słoniowa kremowy, po remoncie i strojeniu, z futerałem, Cena 3.500 zł. Moszczanka. Tel. 795 862 073.

## PRACA
## DAM

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

**PRACA** w gospodarstwie rolnym. W większości praca na maszynach. Okolice Starego Bazanowa. Tel: 505 621 623

**ZATRUDNIĘ** piekarza lub osobę do przyuczenia. Ryki. Tel. 602 530 361, 81 8651 619.

**ZATRUDNIĘ** Asystenta/ Asystentkę - Pracownik Biurowy. Tel: 690 314 500

**POSZUKUJEMY** sprzedawcy do sklepu metalowego Artmet. Mile widziana znajomość podstawowych artykułów branży metalowej jak narzędzia, elektronarzędzia i śruby. Oczywiście wszystkiego się można nauczyć. Tel: 608 615 724

PAŁAC ŻELECHÓW 1762

**PAŁAC** Żelechów SPA & Wellnes poszukuje osoby na stanowisko: Ratownik na basenie hotelowym. Wymagania: uprawnienia ratownika wodnego zgodnie z obowiązującymi przepisami. Tel: 601299929, w.podolak@palaczelechow.pl

**ZATRUDNIĘ** pracownika do stolarni, produkcja i montaż mebli, schodów i drzwi. Tel. 500 066 605.

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

## USŁUGI

**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.

**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 .

**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

## Ogłoszenie

na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) Burmistrz Ryk informuje, że w dniu 28 listopada 2025 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Rykach, w jego siedzibie oraz na stronach internetowych: www.ryki.pl i umryki.bip.lubelskie.pl w zakładce: gospodarka nieruchomościami – sprzedaż został podany do publicznej wiadomości wykaz budynków z lokalami mieszkalnymi położonymi na terenie miasta Ryki przeznaczonymi do sprzedaży bezprzetargowej na rzecz najemców.

**Burmistrz Ryk**
**inż. Jarosław Żaczek**

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

**WYCINKA** wysokich i niebezpiecznych drzew, prace wysokościowe, w posesjach i przy drogach, zwyżka 35/50 metrów, rębak, grabienie, zamiatanie liści, prace porządkowe. Tel. 787 168 260.

**DJ** . Oprawa muzyczna, nagłośnienie i oświetlenie na wszelkie imprezy okolicznościowe np. urodziny, poprawiny wesel, festyny, rocznice, itp. Tel. 787 168 260.

**SZYBKA** pożyczka od Anny. Potrzebujesz gotówki na nowy biznes, nagłe wydatki lub osobiste marzenia? Nasza firma pożyczkowa służy pomocą. Tel: 726 408 767

**KOMPLEKSOWA** pielęgnacja zieleni, alpinistyczna wycinka drzew, cięcie, rąbanie i układanie drewna na opał, rębak do gałęzi, odśnieżanie posesji, parkingów, chodników, podjazdów itp, mycie kostki i wszelkie prace porządkowe. Tel: 799 071 823

**KOMPLEKSOWE** sprzątanie i opróżnianie piwnic, garaży, strychów, magazynów, posesji itp. Tel: 573 033 296

## TOWARZYSKIE

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

eprasa.pl df749e610b

# MŁODZIEŻ NA SCENIE, CZYLI TEATRALNY WIECZÓR W STĘŻYCY

**Tym razem uczniowie z koła teatralnego przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Stężycy sięgnęli po „Dziady" Adama Mickiewicza. Spektakl został nagrodzony owacjami na stojąco**



W przedstawieniu udział wzięli: Jan Sadło (Guślarz), Jędrzej Sadło (Starzec), Lena Dymek, Ruben Kośla (Aniołki), Zofia Miazga (Widmo Złego Pana), Gabriela Bernat (Zosia), Natalia Wojdat (Kruk), Natalia Szczepańska (Sowa), Julia Bilska, Dominik Koziej (Ptaki Nocne), Katarzyna Wojdat (Pasterka), Paulina Delega (Widmo - nieme), Kornelia Szponder, Angelika Winiarek, Alicja Domańska, Karolina Sykała, Natalia Arkhipov, Wiktoria Bujek (Chór), Mikołaj Gruza, Sebastian Rutkowski (Młodzieńcy), Ruben Kośla, Kornelia Szponder, Alicja Domańska, Angelika Winiarek (partie taneczne), Maciej Kostecki (obsługa sprzętu)

Premiera miała miejsce kilka dni temu w Gminnym Ośrodku Kultury w Stężycy. Spektakl zachwycił publiczność nie tylko dojrzałą interpretacją dramatu, lecz także wyjątkowym, klimatycznym wystrojem sceny. Nastrojowe światło, subtelne dekoracje oraz elementy budujące atmosferę obrzędu sprawiły, że widzowie mogli poczuć tajemniczy, mickiewiczowski nastrój.

Młodzi aktorzy stworzyli wybitne kreacje, wykazując się ogromnym zaangażowaniem i wrażliwością artystyczną. Ich gra była pełna emocji, a jednocześnie bardzo przemyślana, co wywarło duże wrażenie na zgromadzonych gościach. Wydarzenie spotkało się z ogromnym zainteresowaniem mieszkańców, którzy licznie przybyli na premierę. Spektakl został nagrodzony owacjami na stojąco, co było zasłużonym wyrazem uznania dla talentu i pracy młodych artystów.

**Fot. ZSP Stężyca**

Rozmowa z Anną Prokocką-Sadło, założycielką Koła Teatralnego „Młoda Scena" w Stężycy

## Zawsze było mi po drodze z teatrem

**Od kiedy działa Koło Teatralne?**

Można powiedzieć, że istniało „od zawsze". Powstało jeszcze, gdy funkcjonowały gimnazja na początku lat 2000. Wtedy też były już pierwsze spektakle - także na forum środowiskowym, właśnie w GOK-u robiliśmy już drugą część „Dziadów".

**Koło działa nieprzerwanie od lat. To pokazuje, że jego założenie było „strzałem w dziesiątkę".**

Zawsze było mi tak po drodze z teatrem i postanowiłam, jako nauczyciel, stworzyć teatr szkolny, który rozwija, ubogaca i uaktywnia dzieci. Pomysł trafił też na bardzo podatny grunt. Wcześniej czegoś takiego nie było. Organizowane były nieduże przedstawienia przy okazji jakiegoś apelu. To, że działamy nieprzerwanie, bo nawet w czasie pandemii mieliśmy zajęcia online, świadczy rzeczywiście o tym, że młodzieży na tym zależy, a trzeba podkreślić, że są to zajęcia pozalekcyjne.

**W skład zespołu wchodzą zarówno obecni uczniowie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Stężycy, jak i absolwenci szkoły podstawowej oraz gimnazjum, którzy z pasją kontynuują swoją przygodę z teatrem.**

Tak, to bardzo miłe, że naszych absolwentów cały czas coś tutaj przyciąga, interesuje



Anna Prokocka-Sadło

i chcą współpracować. Mało tego, mają z tego niesamowitą frajdę, mimo że trzeba w przygotowanie spektaklu włożyć sporo pracy, wysiłku, swojego wolnego czasu.

**No i pewnie bez tych starszych wiekiem aktorów trudno byłoby wystawić dzieło Adama Mickiewicza, które po ponad 20 latach wróciło na stężycką scenę.**

To prawda. Dobrze, że mamy taki mieszany zespół. Jednak podstawówka to są jeszcze dzieci. „Dziady", to dla nich za poważna sztuka. Z resztą pierwsze próby, to był taki trochę szok, chociaż zrobiłam wcześniej wprowadzenie, opowiedziałam o sytuacji historyczno-politycznej, no ale wiadomo, że to są dzieci. Natomiast było to marzenie całej grupy, żeby kiedyś wystawić „Dziady". Odpowiadałam, że jak nadarzy się okazja, to wrócimy do tego, ale zawsze coś nam stało na przeszkodzie. W końcu się udało.

**I to bardzo, bo spektakl zakończył się owacjami na stojąco**

Jestem dumna z moich aktorów. Wiele pochlebnych słów usłyszałam od osób znajomych i nieznajomych po spektaklu, że byli lepsi od niektórych zawodowców. Naprawdę zaangażowanie było ogromne i oni to bardzo poważnie potraktowali. Mieliśmy pełną salę widzów, choć mieliśmy obawy o frekwencję. Zrobiliśmy wszystko ze swojej strony, żeby dobrze rozpropagować to wydarzenie, ale wiadomo, że różnie bywa. Ostatecznie przyszły nawet takie osoby, których do tej pory nie było na naszych przedstawieniach. Bardzo się cieszymy, że nasz wkład pracy został doceniony.



Spektakl zachwycił publiczność nie tylko dojrzałą interpretacją dramatu, lecz także wyjątkowym, klimatycznym wystrojem sceny

**Aż szkoda, że to tylko jednorazowy występ**

Rzeczywiście teraz rozpoczął się już taki okres, że „Dziady" musimy „odwiesić na kołek", ale rozmawialiśmy o tym, że być może w przyszłym sezonie jesiennym uda się pokazać innym widzom. Postaramy się nawiązać współpracę z ośrodkami kultury w innych naszych gminach i może będą zainteresowane naszym przedstawieniem. My jesteśmy chętni, bo bardzo chcielibyśmy wrócić z „Dziadami" na scenę.

**A co po „Dziadach", bo na pewno coś planujecie?**

Tak, ale nie chciałabym jeszcze zdradzać szczegółów, bo nie wiem na ile nam się to uda. Mogę tylko powiedzieć, że plany mamy ambitne i również związane z literaturą. Pewnie to będzie pod koniec maja przyszłego roku. To, jeżeli chodzi o zespół mieszany, bo „Młoda Scena", to nie tylko dzieci z podstawówki, ale również starsze. Tydzień temu jedna dziewczyna, która kiedyś działała w zespole powiedziała, że chce wrócić, choć jest już w szkole średniej. Myślę, że takich osób może być więcej, a to oznacza, że może być łatwiej.

Z grupą młodszych dzieci myślimy też o „Calineczce". Myślę też, że coś zrobimy jeszcze coś „pod" Boże Narodzenie, niekoniecznie będą to jasełka.

**Rozmawiał Zbigniew Jończyk**

eprasa.pl df749e610b

# RADOŚĆ Z BYCIA RAZEM TO PODSTAWA

**Ostatnia zabawa w tym roku zgromadziła rekordową liczbę uczestników. Na Balu Seniora bawiło się 110 osób**



Święto seniora było dobrą okazją, aby nagrodzić tych, którzy dodatkowo poświęcają swój czas w działalności dęblińskiego ZERiI. Wyróżnieni zostali: Krystyna Grzeszczyk, Jacek Dobraczyński, Bogusława Serowik, Krystyna Jopek, Teresa Szczepaniak, Tadeusz Nasierowski i Zbigniew Grzegorzewski



Jednym z gości balu była Hanna Czerska. Pani doktor nie tylko miło spędziła czas z seniorami, ale przygotowała dla nich krótką pogawędkę na temat zdrowych zachowań, m.in. o tym, że należy zwiększyć dawkę przyjmowania witaminy D3. - W tej chwili minimalna dawka, którą seniorzy powinni przyjmować przez cały rok wynosi 4000 j.m. - przypomniała doktor Czerska

Dęblińscy Seniorzy zrzeszeni w Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów doskonale zdają sobie sprawę z tego, że wspólna zabawa to najlepszy sposób na dobry humor w szary jesienny dzień. Okazją do spotkania był obchodzony w listopadzie światowy i ogólnopolski Dzień Seniora. Na zaproszenie organizatorów balu odpowiedziało ponad 100 osób. - *To pokazuje, że chcemy się spotykać, integrować i bawić. Bycie seniorem jest i powinno być atutem. Pokazujemy, że wiek nie jest przeszkodą do spotkań, wymiany poglądów, bo radość, optymizm i pogoda ducha wzmacnia przecież nasze zdrowie* - podkreśla Grażyna Szczepaniak, przewodnicząca ZERiI w Dęblinie.

Wśród gości zaproszonych była m.in. Ewa Dobraczyńska, wiceprezes zarządu okręgowego ZERiI w Lublinie. W swoim wystąpieniu pochwaliła działalność dęblińskiego oddziału Związku, który zrzesza coraz więcej członków. Na dziś liczy już sobie ponad 400 osób, nie tylko z Dęblina, ale również m.in. ze Stężycy i dalszych miejsc jak Nałęczów, Żelechów, a nawet Warszawa. Wiceprezes życzyła „dęblińskim seniorom" dalszej realizacji swoich planów i zamierzeń, żeby czuli się potrzebni i zauważalni.

Z życzeniami z okazji Dnia Seniora pospieszyli również Teresa Flak - dyrektor PCPR w Rykach, Aneta Sztobryn - dyrektor OPS w Dęblinie, Dariusz Szczygielski - starosta rycki oraz Roman Bytniewski - burmistrz Dęblina. Wszyscy życzyli seniorom jak najwięcej uśmiechów na twarzach.

- *To dla mnie honor i wyróżnienie, że mogłem być razem z seniorami. Podziękować im za mądrość, doświadczenie i wszystko co niosą dla naszego ukochanego miasta. To oni zbudowali i nadal budują jego historię, tradycje i niepowtarzalny charakter Dęblina. Dają przykład modemu pokoleniu, jak trzeba żyć uczciwie z szacunkiem i odpowiedzialnie* - podkreśla włodarz.

**Zbigniew Jończyk**



Seniorzy uwielbiają swoje towarzystwo. Na zdjęciu Bogumiła Świtaj i Ewa Ciosek



Wśród gości można było spotkać Irenę Żurowską i Irenę Karpińską



Organizatorzy przygotowali ponad sto fantów na loterię, której dochód zawsze przeznaczany jest na działalność dęblińskiego ZERiI. Sabina Wolińska wylosowała ramkę z pięknymi kolorowymi motylami, z czego bardzo się ucieszyła



Na imprezie doskonale w swoim towarzystwie czuły się Wiesława Krupa, Elżbieta Olek i Elżbieta Mikusek



Czas seniorom umiliły wokalistki Tosia Chobotow, Ela Mitura, Laila Reda, Marysia Potas i Wiktoria Nowakowska z zespołu „Szepcik" działającego pod okiem instruktor Ewy Rząsy



Dobre humory nie opuszczały uczestników zabawy. Na zdjęciu: Barbara Rychlińska, Barbara Suska. Krystyna Janiszek, Eugenia Nowak i Anna Nawrocka

eprasa.pl df749e610b

# DĘBLIŃSKICH SENIORÓW



Wśród gości nie mogło zabraknąć Rozalii i Zbigniewa Grzegorzewskich, którzy miesiąc wcześniej obchodzili swoje Złote Gody



Jeden z tańców zatańczyli Jolanta Kiebzak - radna powiatu ryckiego i Wiesław Szczepaniak



Dębliński oddział ZERiI jest organizacją, która skupia seniorów z różnych miejscowości. Przykładem jest Zbigniew Kozak, który na co dzień mieszka w Nałęczowie, czy Lidia Kiliszek z Żelechowa (z prawej). Na zdjęciu z dęblinianką Anną Błachnio



Spotkanie seniorów to również okazja do wspomnień sprzed lat. Starosta Dariusz Szczygielski spotkał tu swojego nauczyciela i wychowawcę ze szkoły średniej Jerzego Banacha



Doniosłym punktem uroczystości było odznaczenie Rozalii Grzegorzewskiej - Srebrnym, a Grażyny Szczepańskiej Złotym Krzyżem Zasługi przyznanym przez Zarząd Główny Związku Żołnierzy WP



Spotkanie upłynęło w miłej atmosferze przy licznych rozmowach i tańcach. Na zdjęciu Małgorzata Latos i Artur Olejarczyk



Przedstawiciele seniorów Barbara Gazda, Ryszard Gruszczyński i Ewa Krzyszkowska złożyli na ręce przewodniczącej ZERiI w Dęblinie Grażyny Szczepaniak podziękowania za jej całoroczny trud i wysiłek, aby dęblińskiodział mógł tak dobrze funkcjonować



Seniorzy z Dęblina i okolic spędzili czas w miłej atmosferze, pełnej muzyki i radości. Wśród nich: Bogusława Serowik, Elżbieta Wójcik, Marzenna Dejnarowicz, Barbara Kaszuba i Krystyna Jopek



Wśród gości zaproszonych byli: Teresa Flak - dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Ewa Dobraczyńska - członek zarządu okręgowego PZERiI w Lublinie, Dariusz Szczygielski - starosta rycki, Roman Bytniewski - burmistrz Dęblina i Aneta Sztobryn - dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Dęblinie



Gdy zagrała muzyka, parkiet natychmiast zapełnił się tancerzami

eprasa.pl df749e610b

# ŚPIEW POŁĄCZYŁ POKOLENIA

**Koncert patriotyczny z okazji Święta Niepodległości w Owni to już wieloletnia tradycja. Na scenie we wspólnym śpiewie łączą się dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy**

To wyraz hołdu dla tych co walczyli i polegli za wolność ojczyzny. Spotkanie pokoleń podkreśla, jak ważna jest pamięć o historii narodu, szacunek do symboli narodowych i wychowania młodego pokolenia w duchu patriotyzmu. Było również okazją do integracji środowiska lokalnego oraz integracji z innymi szkołami. Na scenie zaprezentowali się uczniowie z placówki, a także zaproszeni goście: uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Jakubówce, Publicznej Szkoły Podstawowej w Starej Dąbi oraz KGW i OSP z Owni. Wybrzmiało wiele pięknych utworów. Koncert poprowadziły uczennice z klasy VII Patrycja Świtaj, Maja Walasek, Ewelina Kryczka i Eliza Filipek.

Na zakończenie koncertu patriotycznego, tradycyjnie wszyscy razem zaśpiewali kilka utworów. Wybrzmiały m.in. „O mój rozmarynie", „Legiony", „Piechota". - *To był piękny wieczór, pełen muzyki i wzruszeń, ale przede wszystkim wspaniała lekcja dla naszych uczniów, którzy wraz z dorosłymi śpiewali piosenki patriotyczne. Można powiedzieć, że śpiew połączył pokolenia. Serdecznie dziękuję wszystkim za udział w tym wydarzeniu, a paniom Małgorzacie Bieleckiej i Katarzynie Bryzek za przygotowanie do występów naszych uczniów* - mówi Ewa Barszcz, dyrektor szkoły w Owni.

**ZJ, fot. SP Ownia**




To był wieczór pełen muzyki i wzruszeń, ale przede wszystkim wspaniała lekcja dla uczniów, którzy wraz z dorosłymi śpiewali piosenki patriotyczne




Panie z KGW w Owni i druhowie z miejscowej OSP zaintonowali „Rotę", którą wspólnie na stojąco zaśpiewali wszyscy uczestnicy i publiczność



Pierwszoklasiści Franciszek Stoń, Natalka Filipek i Natalka Holaś zaśpiewali o tym, że są Polką i Polakiem, kochają Polskę z całych sił i chcą, żebyś kochał ją i Ty




Gościnnie na koncercie w Owni wystąpili również uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Jakubówce




Gościnnie w koncercie wystąpili również uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Starej Dąbi



Maria Holaś śpiewała o tym, że był czas, kiedy Polski nie było na mapie i dlaczego tak musiało się zdarzyć, że obcej mowy uczono w szkołach i trzeba było o Polsce marzyć



Najmłodszą grupę wykonawców stanowiły przedszkolaki, których do występu przygotowała Katarzyna Bryzek. - Bo tu twoja mieszka rodzina, od Bałtyku po szczyty Tatr. Tu jest Polska, ojczysta kraina. Biały orzeł jej strzeże od lat! - śpiewały maluchy




„Gawęda o miłości ziemi ojczystej" Wisławy Szymborskiej. Na scenie uczennica kl. VII - Eliza Filipek

eprasa.pl df749e610b

# ANDRZEJKOWO NA UNIWERSYTECIE

**Biesiada przy stołach, dużo tańca i wspólne kalambury - tak słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rykach uczcili wieczór andrzejkowy**



Zabawa w sali bankietowej „Mirage" trwała do późnego wieczora. Na zdjęciu: Krystyna Polak, Zofia Polak (prezes UTW), Barbara Baca, Tadeusz Nowaczyk, Stanisław Sieniek, Barbara Sieniek

Impreza, która odbyła się 24 listopada w sali „Mirage", zgromadziła seniorów, którzy chcą być blisko ludzi i aktywnie spędzać jesień życia.

W ten cykliczny andrzejkowy wieczór słuchaczy UTW w Rykach drugi rok z rzędu gościła sala bankietowa „Mirage". - *Spróbowaliśmy tej lokalizacji rok temu. Spodobało nam się, była wtedy fajna atmosfera, więc zdecydowaliśmy się powrócić na Kanałową* - wyjaśnia Zofia Polak, prezes UTW w Rykach.

Wieczór, który rozpoczął się biesiadą, szybko zamienił się w aktywną rozrywkę.

## KALAMBURY I PARKIET PEŁEN SENIORÓW

Dużo uśmiechu wywołały zorganizowane kalambury. Prowadziła je słuchaczka Uniwersytetu, Anna Kawka, dawna dyrektor Samorządowego Przedszkola nr 2.

- *Zabawa polegała na tym, że uczestnicy losowali kartki z wypisaną na niej znaną osobą lub czynnością, którą trzeba było tak pokazać gestem, żeby pozostali odgadli, o kogo lub o co chodzi* - tłumaczy Zofia Polak.

Kiedy zabawy w odgadywanie było dość, nadszedł czas na parkiet. Zaproszony DJ Bartek Kępka serwował taneczne, dobrze znane przeboje, przy których nie dało się usiedzieć w miejscu.

## „CHCĘ BYĆ BLISKO LUDZI"

Długi jesienny wieczór w doborowym towarzystwie minął bardzo szybko. Uczestnicy chwalili organizację i atmosferę.

- Należę do Uniwersytetu od lat. Zawsze przychodzę na takie imprezy. Jest na nich bardzo wesoło - mówi Ewa Pytlarczyk.

Imprezę chwaliły również osoby, które do UTW zapisały się niedawno. - *Zapisałam się na UTW dokładnie w dniu moich 60. urodzin. Bardzo mi się podoba, a atmosfera i panie są bardzo miłe* - zauważa Ewa Lemieszek.

- *Zapisałam się, by móc spotykać się ze znajomymi. Chcę być blisko ludzi* - dodaje Marianna Tomaszek.

Dla wszystkich miłośników tańca prezes Uniwersytetu ma dobrą wiadomość: kolejna okazja do zabawy pojawi się już 17 stycznia podczas balu karnawałowego w restauracji „Olivia".

**Tomasz Kępka**



Podczas wieczoru można było smacznie zjeść i zabawić się. Na zdjęciu: Danuta Zamojska i Joanna Łabędzka



Andrzejki nie mogły obejść się bez zabaw. Jedną z nich były kalambury. Prowadziła je Anna Kawka. Na zdjęciu z Tadeuszem Ryszkowskim (fot. UTW Ryki)



Po raz pierwszy na balu andrzejkowym bawiły się Ewa Lemieszek i Marianna Tomaszek. - Od dłuższego czasu śledziłam harmonogram UTW i jak tylko skończyłam 60. rok życia zapisałam się. Podoba mi się tu, bardzo fajna impreza - mówi pani Ewa. - Zapisałam się, bo lubię przebywać między ludźmi - dodaje pani Marianna



Z zaproszenia na andrzejkowy wieczór skorzystały: Małgorzata Kierzkowska, Zofia Buczek i Ewa Pytlarczyk. - Należymy do Uniwersytetu. Bardzo nam się podoba ta impreza, więc chętnie co roku przychodzimy - mówi pani Ewa



Dobre humory dopisywały: Krystynie Żaczek, Teresie Żaczek, Henryce Pawlak i Janinie Jurzyście



W taki wieczór nie mogło zabraknąć głównego solenizanta - Andrzeja Przybysza (drugi od lewej). Cała sala zaśpiewała mu gromkie „Sto lat". Na zdjęciu pan Andrzej z: Grażyną Mróz, Apolonią Błaszczyk i Czesławem Leśko

eprasa.pl df749e610b

# UCZYLI SIĘ JAK ZDROWO I NIEDROGO GOTOWAĆ

**Mieszkańcy gminy Ułęż nauczyli się, jak zdrowo gotować, komponować zbilansowane posiłki i to wszystko bez nadwyrężania domowego budżetu**



Uśmiechnięte twarze, kolorowe potrawy i fantastyczna atmosfera towarzyszyła uczestnikom przez cały okres trwania warsztatów (fot. UG Ułęż)

Zakończył się cykl praktyczno-teoretycznych warsztatów kulinarno-dietetycznych, zorganizowanych w ramach Lokalnego Ośrodka Wsparcia Edukacji (LOWE).

Przez ostatnie tygodnie mieszkańcy gminy Ułęż zdobywali wiedzę, która ma realnie zmienić ich codzienne nawyki żywieniowe. Celem warsztatów było udowodnienie, że zdrowa dieta może być prosta, pyszna i, co ważne, niedroga.

Uczestnicy nabyli praktyczne umiejętności, takie jak: gotowanie szybkich, zdrowych i niedrogich potraw, ograniczanie w kuchni cukru, soli i tłuszczu bez utraty smaku, komponowanie zbilansowanych posiłków, uwzględniających potrzeby, m.in. diety seniora, praktyczne czytanie etykiet produktów spożywczych i dokonywanie świadomych wyborów zakupowych.

- *Cieszymy się, że projekt przyczynił się do podniesienia świadomości zdrowotnej w naszej gminie. Mamy nadzieję, że wiedza i przepisy zdobyte na warsztatach zostaną na długo* - podsumowuje Izabela Kulik, wójt Ułęża.

## PONAD 300 TYS. ZŁ NA EDUKACJĘ DOROSŁYCH

Koszt całego projektu to blisko 314 tys. zł. Środki na utworzenie Lokalnego Ośrodka Wsparcia Edukacji (LOWE) gmina pozyskała z Programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027.

Celem inicjatywy jest wsparcie 200 dorosłych osób w przezwyciężeniu barier wynikających z niskiego poziomu kompetencji.

W ramach programu LOWE, poza kursem kulinarnym, zaplanowano także m.in. warsztaty rękodzieła, carving (rzeźbienie w warzywach), warsztaty artystyczno-florystyczne, kursy z pierwszej pomocy przedmedycznej oraz szkolenia dla opiekunów osób niesamodzielnych.

z

# NIE dla przemocy



**NOWODWÓR** W szkole odbyła się debata „Razem przeciw przemocy". Wzięli w niej udział uczniowie, przedstawiciele policji, wychowawcy i szkolni specjaliści (fot. SP Nowodwór)



**RYKI** Do Kuźni Uśmiechu przybył policjant, który rozmawiał z dziećmi m.in. o hejcie oraz zasadach bezpiecznego korzystania z internetu (fot. OPS Ryki)



**DĘBLIN** W ramach ogólnopolskiej kampanii „Dzieciństwo bez przemocy" na czerwono został podświetlony Urząd Miasta (fot. UM Dęblin)

**Szkoły, OPS i urzędy włączyły się w ogólnopolską kampanię „Dzieciństwo bez Przemocy". Kulminacją akcji było podświetlenie na czerwono budynków, w tym dęblińskiego ratusza i Placówki Wsparcia Dziennego w Rykach**

19 listopada, w Międzynarodowy Dzień Przeciwdziałania Przemocy, w całym powiecie dominował kolor czerwony. Mieszkańcy i instytucje włączyli się w ogólnopolską kampanię „Dzieciństwo bez Przemocy", organizowaną przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

W Szkole Podstawowej w Nowodworze prawie wszyscy uczniowie i pracownicy ubrali się na czerwono. Wieczorem na ten sam kolor podświetlono budynek szkolny, symbolicznie sprzeciwiając się przemocy.

To już drugi raz, kiedy placówka uczestniczy w kampanii. - *Są to zajęcia w ramach programu „Rówieśnicy", które będą się odbywać w klasach VII i VIII do maja. Młodsi uczniowie z klas IV - VI w listopadzie biorą udział w lekcjach online. W obydwu przypadkach zajęcia mają pomóc dzieciom unikać zagrożeń związanych z przemocą oraz nauczyć je, gdzie szukać pomocy* - informuje koordynatorka działań Edyta Pilzak.

W Rykach na czerwono podświetlono dwa budynki - siedzibę Ośrodka Pomocy Społecznej oraz Placówkę Wsparcia Dziennego „Kuźnia Uśmiechu".

Wcześniej do „Kuźni Uśmiechu" przybył policjant, który rozmawiał z dziećmi o cyberprzemocy i zasadach bezpiecznego korzystania z internetu. - *Dzieci słuchały z dużym zainteresowaniem i zadawały wiele mądrych pytań. Przemoc - także ta w sieci - zostawia ślad. Reagujmy, wspierajmy, uczmy dzieci, że mają prawo do bezpieczeństwa, szacunku i ochrony* - podkreśla Jolanta Cichocka, dyrektor OPS w Rykach.

W Dęblinie na znak sprzeciwu wobec przemocy rozbłysnął ratusz. Był to efekt wspólnej akcji Ośrodka Pomocy Społecznej, Zespołu Interdyscyplinarnego i Urzędu Miasta.

W ramach kampanii wolontariusze z Zespołu Szkół Zawodowych nr 1, wspierani przez wychowawców z internatu, odwiedzali mieszkańców, przekazując materiały edukacyjne. Ich celem było przypomnienie, że każde dziecko ma prawo do życia wolnego od przemocy.

W skali kraju w Mapie Inicjatyw kampanii zarejestrowano ponad 3600 podświetleń.

zj

eprasa.pl df749e610b

# ŚWIĘTOWALI PRZEZ CAŁY TYDZIEŃ

**Uroczyste obchody, spotkania z gwiazdami sportu, charytatywna zbiórka i wielki bal - tak Lotnicza Akademia Wojskowa w Dęblinie świętowała Dzień Podchorążego**



Podczas świętowania podchorążowie i studenci spotkali się m.in. w Pałacu Mniszchów (fot. Samorząd Studentów LAW)

Wydarzenia rozciągnęły się na cały tydzień, łącząc podniosłe upamiętnienie historycznego zrywu z rozrywką i pomocą potrzebującym.

## HISTORYCZNY ZRYW I PAMIĘĆ

Dzień Podchorążego, obchodzony 29 listopada, upamiętnia początek Powstania Listopadowego, które wybuchło 195 lat temu. Chociaż spisek podchorążych z 1830 roku i późniejsze walki nie doprowadziły do odzyskania niepodległości, ten akt sprzeciwu zapisał się trwale w historii. Lotnicza Akademia Wojskowa rokrocznie kultywuje tę tradycję, oddając hołd bohaterom.

## SPORT, GOŚCIE I KULTURA

Uroczystości rozpoczęły się już w poniedziałek, 24 listopada. Przed południem odbył się XIII Bieg Podchorążych. Wieczorem na hali sportowej studenci mieli okazję spotkać się z wyjątkowymi gośćmi: Heleną Wiśniewską - brązową medalistką olimpijską w kajakarstwie, Dawidem Tomalą - mistrzem olimpijskim w chodzie sportowym oraz Piotrem Gubernatem - przedstawicielem Dowództwa Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych. Bardziej aktywni studenci rywalizowali w tym czasie w rozgrywkach waterpolo i dart.

We wtorek (25 listopada) nie zabrakło kolejnych emocji. Klub Uczelniany odwiedził „Naval", jeden z najbardziej rozpoznawalnych operatorów elitarnej jednostki specjalnej GROM. Wieczorem chętni mogli zmierzyć się w zbijaka, a melomani wysłuchali koncertu muzyki filmowej.

## KULMINACJA - CAPSTRZYK I UROCZYSTOŚCI

Kulminacyjny moment obchodów nastąpił w środowy wieczór (26 listopada). Po Mszy świętej odbyła się najważniejsza część Dnia Podchorążego - uroczysty capstrzyk. Podchorążowie, studenci LAW oraz rekonstruktorzy w strojach żołnierzy Królestwa Kongresowego spotkali się pod pomnikiem Bohaterskich Pilotów Dęblińskiej Szkoły Orląt, by w podniosłej atmosferze oddać hołd bohaterom.

Ważnym momentem było również przekazanie obowiązków honorowej kadrze, które miało miejsce 27 listopada. Jak podkreślają organizatorzy, ten gest symbolizuje ciągłość tradycji oraz odpowiedzialność i zobowiązanie wobec wartości kultywowanych przez Szkołę Orląt.

## BAL ZWIEŃCZENIEM SŁUŻBY

Finał trwającego cały tydzień święta przypadł na weekend. Po czwartkowej „Biesiadzie Lotniczej", w sobotę (29 listopada) odbył się długo wyczekiwany „Bal Podchorążego". - To podniosły, wyjątkowy moment dla podchorążych ostatniego rocznika. To ich święto - zwieńczenie lat nauki, służby, wyrzeczeń i braterskiej jedności. Dziś mogą zatrzymać się na chwilę, spojrzeć na swoją drogę z dumą i celebrować wszystko to, czego dokonali - piszą na Facebooku studenci z Samorządu Studentów LAW, organizatorzy obchodów.

Warto podkreślić, że tegoroczny bal miał charakter charytatywny. Podczas wydarzenia prowadzono zbiórkę środków na wsparcie Grażyny Dębowskiej, która walczy o powrót do normalnego życia po leczeniu nowotworu. W ten sposób święto tradycji połączyło się z realną pomocą.

**Tomasz Kępka**



Rekonstruktorzy w mundurach z okresu Królestwa Kongresowego uświetnili obchody święta (fot. Klub Uczelniany LAW)



Organizatorzy zadbali o widowiskową oprawę tegorocznego Dnia Podchorążego (fot. Klub Uczelniany LAW)



Podczas Dnia Chorążego chętni mogli rywalizować w zajęciach sportowych na basenie (fot. Samorząd Studentów LAW)



Święto Podchorążego rozpoczęło się aktywnie, od biegania w zimowej scenerii (fot. Klub Uczelniany LAW)




Momentem godnym zapamiętania była zbiórka pod pomnikiem Bohaterskim Pilotom Dęblińskiej Szkoły Orląt (fot. Samorząd Studentów LAW)



Dla wyróżniających się żołnierzy zostały przyznane wyróżnienia (fot. Klub Uczelniany LAW)

eprasa.pl df749e610b

# Wysoki lot Sokoła

XXXI HALOWY TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ O PUCHAR BURMISTRZA RYK

## Sokół Delta wygrał aż 14:0 z DoRyk Teamem i po dwóch kolejkach jest nowym liderem ryckiej „halówki”

14:0, to najwyższa wygrana w tegorocznej edycji Halowego Turnieju Piłki Nożnej w Rykach. Pięć goli dla drużyny Delty Sokoła strzelił Przemysław Alot, który po dodaniu dwóch trafień z pierwszego meczu został nowym liderem w klasyfikacji najlepszych strzelców turnieju. Zresztą w pierwszej czwórce supersnajperów ryckiej „halówki” sezonu 2025/26 jest aż trzech graczy Delty Sokoła. Tym czwartym jest Mateusz Michalec (Błażej), który w poprzedniej edycji, z dorobkiem 39 goli, został królem strzelców.

Delta Sokół jest jedną z dwóch drużyn, które nie straciły punktu oraz jedną z czterech, które nie przegrały meczu. Drugim zespołem, który również na swoim koncie ma 6 „oczek” są Roztentegowywacze. W pierwszej kolejce wygrali 1:0 ze Stodomem, a tym razem 7:2 pokonali Los Capibaros.

Bez przegranego meczu są jeszcze ekipy Błażeja i Young Boys. Ale one w pierwszej kolejce zremisowały ze sobą, więc po stronie strat punktowych mają minus dwa. Teraz oba zespoły wygrały i w tabeli zajmują miejsca numer 3 i 4. Young Boysi pokonali 3:0 Kokodżambo, a dwa trafienia w tym spotkaniu zanotował Jan Jankowski. Błażej, czyli obrońca tytułu sprzed roku, miał cięższe zadanie, bowiem mierzył się z trzecią siłą sezonu 2024/25 w ryckiej „halówce” i liderem po pierwszej kolejce bieżących rozgrywek. Mowa oczywiście o mocnej i zawsze walczącej o jak najwyższe cele drużynie z Kłoczewa. W poprzedniej edycji „halówki” w Rykach Błażeje zremisowali 5:4 z Kłoczewem w fazie zasadniczej, a w półfinale, po zaciętym spotkaniu wygrali 2:1. Tym razem zwycięstwo było okazalsze, choć nie można powiedzieć, że Kłoczew tylko statystował na boisku. Do formy strzeleckiej sprzed roku zdaje się wracać wspomniany już Mateusz Michalec, który trzykrotnie pokonał bramkarza z Kłoczewa.

### „MIKOŁAJKOWA” KOLEJKA

Następne mecze zostaną rozegrane w sobotę 6 grudnia, czyli w popularne „Mikołajki”. Ale to nie oznacza, że ktokolwiek będzie rozdawać prezenty. Najciekawiej zapowiada się mecz Young Boys z Kłoczewem. „Młodzi Chłopcy” mają 4 punkty, a za sobą remis 2:2 z obrońcami tytułu Błażejami. Z tą samą drużyną Kłoczew przegrał 1:5. A jak będzie teraz? Young Boysi na pewno będą chcieli podtrzymać serię meczów nieprzegranych, a może nawet dorzucić do swojego konta punktowego kolejne trzy „oczka”. Natomiast Kłoczew, podrażniony porażką z Błażejem, będzie chciał się zrehabilitować i ograć „Młodych”, żeby nie stracić kontaktu z czołówką już na początku rozgrywek. Inne drużyny z czołówki grają z teoretycznie słabszymi rywalami, ale to nie oznacza, że można ich zlekceważyć. I tak lider, czyli Delta Sokół zagra z Amatorami (13 miejsce, 0 punktów), Rotentegowywacze zmierzą się z WBKS-em (8 pozycja, 3 punkty), a mistrzowski Błażej rywalizować będzie z zespołem MocniGas (5 lokata, 3 punkty).

**Adam W. Faluszczak**

### WYNIKI 2 KOLEJKI

**29 listopada**

| | |
|---|---|
| Kokodżambo | 0 |
| Young Boys | 3 |

**Kokodżambo:** B. Królik, Walaszek, Adrian Wojtaś, Drożdżyk, Antolak, Głowienka, Czechowski, Piotrowski, M. Sergiel, Piotr Kuchnio I, Krogulec, Sz. Sergiel, K. Wojtaś, Piotr Kuchnio II

**Young Boys:** Jankowski 2, B. Stachurski 1, Sz. Wasilewski, Jaworski, K. Masiczak, Łukjan, Osiak, Kozikowski, Bartosz Woźniak, Babik, Kardas

| | |
|---|---|
| Amatorzy | 1 |
| MocniGas | 3 |

**Amatorzy:** K. Jaśkiewicz 1, D. Jaśkiewicz, M. Mnich, Pudło, P. Mnich, Krzysztof Kamiński, P. Stachurski, Skarulis, Kamil Kamiński, P. Pawelec, J. Pawelec, Łukasik

**MocniGas:** Sz. Sągol 1, A. Sągol 1, Sz. Kania 1, S. Polak, Bareja, Parzyszek, D. Kowalczyk, Sz. Kryczka, Pleskot, Ogrodnik, Kostyra, Ochmański, Bogusz, Dadas

| | |
|---|---|
| Kwiat Lotosu | 1 |
| Stodom | 3 |

**Kwiat Lotosu:** Kalbarczyk 1, M. Koźlak, C. Ambroziak, A. Ambroziak, Leszek, Pieńkosz, Bajdziak, Piotr Kędzierski, Paweł Kędzierski, Przemysław Kędzierski, Gugała, Krupiński, Pawlak, Madej

**Stodom:** Ziemkowski 1, Kieliszek 1, Stoń, J., Polak, Staniak, Okleja, Soból, Wałachowski, Filipek, Ł. Kieliszek, M. Kania, Krystian Kamiński, P. Polak. 1 gol samobójczy

| | |
|---|---|
| DoRyk Team | 0 |
| Delta Sokół | 14 |

**DoRyk T.:** P. Jóźwik, K. Jóźwik, M. Jóźwik, Puzio, Bichta, Kwas, Sz. Kujda, Kosiak, Pioterczak, M. Mróz, P. Królik, L. Białecki, D. Bogusz

**Delta:** Alot 5, Kot 4, Rusak 1, Olek 2, Górski 2, Bieńko, Kulik, Sitnik, Nowicki, Wielgosz, Domarecki, Gałkowski, Błażejczyk, Lechnio

| | |
|---|---|
| Błażej | 5 |
| Kłoczew | 1 |

**Błażej:** M. Michalec 3, J. Białecki 1, C. Błażejczyk 1, Szwed, Zackiewicz, Komorek, K. Białecki, Mikulski, Paziewski, A. Kryczka, Król, A. Błażejczyk

**Kłoczew:** J. Żmuda 1, K. Żmuda, H. Żmuda, Zawadzki, Tomaszek, M. Woźniak, A. Łubianka, Majek, Zalech, Aleksander Wojtaś, Żaczek, M. Kowalczyk, Głodek

| | |
|---|---|
| Roztentegowywacze | 7 |
| Los Capibaros | 2 |

**Roztentegowywacze:** D. Stachurski 2, Kupiec 1, Ozóg 1, Żelazko 1, K. Koźlak 1, Grzelak 1, Bieńczyk, K. Kujda, Jajszczyk, D. Masiczak, Długaszek, Barszcz

**Los Capibaros:** M. Baczewski 1, Bajdziak 1, Bukowski, Agacki, Szczotka, Gransztof, I. Baczewski, Maciąg, O. Baczewski, Piecek, I. Wojdat, Wardal

| | |
|---|---|
| Iskra Swaty | 2 |
| WBKS | 4 |

**Iskra S.:** B. Lipiec, D. Beczek, M. Warowny, B. Ziętara, M. Ziętara, Joński, Kalbarz, Rzeźnik, Sadura, Wawer, A, Warowny, Tarka. 2 gole samobójcze

**WBKS:** Noworol 1, Bereziński 1, Sienkiewicz 1, R. Jeżo 1, Ł. Żaczek, T. Mróz, Kołodziejek, Majchrzak, Cichecki, Kałaska, Prządka

### TABELA

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Delta | 2 | 6 | 19-3 |
| 2. Roztentegow. | 2 | 6 | 8-2 |
| 3. Błażej | 2 | 4 | 7-3 |
| 4. Young Boys | 2 | 4 | 5-2 |
| 5. Iskra | 2 | 3 | 5-4 |
| MocniGas | 2 | 3 | 5-4 |
| 7. Stodom | 2 | 3 | 3-2 |
| 8. WBKS | 2 | 3 | 7-7 |
| Kłoczew | 2 | 3 | 7-7 |
| 10. Kwiat Lotosu | 2 | 3 | 6-7 |
| 11. DoRyk Team | 2 | 3 | 3-16 |
| 12. Kokodżambo | 2 | 0 | 4-6 |
| 13. Amatorzy | 2 | 0 | 3-9 |
| 14. Los Capibaros | 2 | 0 | 2-10 |

### NAJLEPSI STRZELCY

| | |
|---|---|
| 1. Przemysław Alot (DEL) | 7 |
| 2. Krystian Kot (DEL) | 4 |
| 3. Damian Kulik (DEL) | |
| Mateusz Michalec (BŁA) | 3 |

### NASTĘPNE MECZE

**6 grudnia (sobota)**

Kwiat Lotosu - Los Capibaros (14:00), DoRyk Team - Iskra Swaty (14:40), Amatorzy - Delta Sokół (15:20), Roztentegowywacze - WBKS (16:00), Błażej - MocniGas (16:40), Kokodżambo - Stodom (17:20), Young Boys - Kłoczew (18:00)

## Miniskarb XXXI Halowego Turnieju Piłki Nożnej w Rykach (1)

**Zdjęcia: Jakub Jarnicki, Jakub Walaszek**




**KŁOCZEW**

KADRA: Przemysław Głodek, Mariusz Kowalczyk, Sebastian Smaka, Adrian Łubianka, Mariusz Majek, Arkadiusz Tomaszek, Aleksander Wojtaś, Mateusz Woźniak, Seweryn Zalech, Krzysztof Zawadzki, Adam Żaczek, Hubert Żmuda, Jakub Żmuda, Kacper Żmuda




**ROZTENTEGOWYWACZE**

KADRA: Jakub Barszcz, Marcin Grzelak, Filip Jajszczyk, Adam Bieńczyk, Bartłomiej Długaszek, Kornel Koźlak, Kamil Kujda, Andrzej Kupiec, Damian Masiczak, Igor Ozóg, Damian Stachurski, Wojciech Żelazko

eprasa.pl df749e610b