Dwóch sołtysów otrzymało wyróżnienia za wieloletnią pracę na rzecz swoich miejscowości
STR. 2



Pusto w seminarium. W tym roku akademickim w diecezji siedleckiej ani jeden kleryk nie rozpoczął formacji seminaryjnej
STR. 5



Nr 12 (1153)
24 marca 2026 r.
cena 4,00 zł (VAT 5%)
www.twojglos.pl
rok XXVII

Jesteśmy na Facebooku TWÓJ GŁOS - gazeta i portal powiatu ryckiego

Numer w sprzedaży do 30 marca 2026 r.

TWÓJ Głos

GAZETA I PORTAL POWIATU RYCKIEGO

Spór o park w Pradolinie Wieprza. Wójt apeluje o spokój i rzeczową rozmowę
STR. 3

W NUMERZE:

GM. RYKI
Dingo zamiast Happy Dog. Psy pojadą w święto-krzyskie STR. 4

POWIAT
51-latek odpowie za przemoc wobec matki. Sąd zdecydował o jego tymczasowym aresztowaniu STR. 4

DĘBLIN
Po serii włamań mieszkańcy doczekali się kamer. Mają zwiększyć bezpieczeństwo na osiedlu STR. 6

RYKI
Młodzież się doczekała. Miasto podpisało umowę na budowę nowoczesnego skateparku STR. 32

OSTATNIE GODZINY ŻYCIA JEZUSA



W zadumie i z przejęciem mieszkańcy powiatu ryckiego i okolic obejrzeli Misterium Męki Pańskiej. Zorganizowane po raz pierwszy z dużym rozmachem widowisko przyciągnęło tysiące wiernych, którzy na dwa tygodnie przed Wielkanocą mieli okazję przeżyć wydarzenia sprzed dwóch tysięcy lat
STR. 26-27

Pierwsze Forum Sołtysów

Na co dzień działają nie z urzędu, lecz z serca. 19 marca otrzymali życzenia i wyróżnienia. W Ułężu odbyło się pierwsze forum sołtysów powiatu ryckiego



STR. 29

Mimo reanimacji nie udało się uratować mężczyzny
STR. 2

REKLAMA

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

do każdego frezowania NASADA GRATIS!

KOM-FREZ ✆783 493 576

ISSN 1641-7038 nr indeksu 27805X

eprasa.pl e6653e0107

SOŁTYSI DOCENIENI PRZEZ WOJEWODĘ

Dwóch sołtysów z powiatu ryckiego otrzymało wyróżnienia za wieloletnią pracę i działania na rzecz swoich miejscowości


Gmina Ułęż


Gmina Kłoczew

Wśród wyróżnionych znaleźli się przedstawiciele powiatu ryckiego: Anna Jurkowska z Ułęża oraz Jerzy Wąsikowski z Rybaków w gminie Kłoczew. Gratulacje uhonorowanym złożył wojewoda lubelski Krzysztof Komorski

17 marca w Lubelskim Urzędzie Wojewódzkim odbyły się obchody Dnia Sołtysa. Wśród wyróżnionych znaleźli się przedstawiciele powiatu ryckiego: Anna Jurkowska z Ułęża oraz Jerzy Wąsikowski z Rybaków w gminie Kłoczew.

Zebranym pogratulował wojewoda lubelski. - *Sołtys to osoba, instytucja, która w naszej kulturze politycznej, samorządowej i narodowej jest niezmiernie istotna. Jest pierwszą cegiełką fundamentu samorządowego. To osoba, która jest najlepiej rozeznana w kwestii lokalnych potrzeb, potrzeb mieszkańców. Jest ogniwem w dialogu między społecznością lokalną a samorządem gminnym* - powiedział Krzysztof Komorski. - *Serdecznie Państwu dziękuję za to, co robicie. Za Wasze zaangażowanie i za pracę na rzecz społeczności lokalnej* - dodał.

PÓŁ WIEKU PRACY DLA MIESZKAŃCÓW

Jerzy Wąsikowski został wyróżniony za wieloletnią pracę jako sołtys. Choć dziś jest już na emeryturze, przez wiele lat działał na rzecz mieszkańców Rybaków, Kątów i przysiółka Samotnia.

- *Zacząłem w 1974 roku jako 25-latek - jeden z najmłodszych sołtysów - i działałem naprzemiennie, raz jako radny, a raz jako sołtys. Czasami zdarzało się, że byłem jednocześnie sołtysem i radnym w Kłoczewie. I tak to trwało do 2024 roku* - przyznaje Wąsikowski.

Łącznie był radnym przez osiem kadencji i przez 20 lat pełnił funkcję sołtysa. W tym czasie angażował się głównie w poprawę infrastruktury, zwłaszcza dróg.

- *Gdy zaczynałem, ich stan był fatalny: jak to „polskie drogi", czyli piach i błoto. One były dobre dopóty, dopóki ludzie jeździli konno. Gdy zaczęły powstawać kółka rolnicze, SKR-y i przesiedli się na traktory, w drogach szybko porobiły się doły i nierówności. Gmina robiła czasem remonty. Wywoziło się żwir, less i tym się reperowało. Na nic innego nie można było sobie pozwolić, bo w kasie gminy brakowało pieniędzy* - wspomina.

Jak dodaje, udało się też zrealizować inne inwestycje - drenaż pól, wodociągi i oświetlenie uliczne. - *Dbałem zwłaszcza o taką infrastrukturę, bo w moim sołectwie nie ma ani szkoły, ani sklepu, ani straży* - wyjaśnia.

Za swoją pracę otrzymał dyplom i medal. - *Było to bardzo miłe, nie spodziewałem się tego. Nigdy wcześniej w ten sposób nie doceniano sołtysów. Dobrze, że teraz świętuje się Dzień Sołtysa* - mówi.

IZBA TRADYCJI W UŁĘŻU

A kolei Anna Jurkowska została wyróżniona za sposób wykorzystania funduszu sołeckiego. Dzięki tym środkom w Ułężu powstała Izba Tradycji.

- *Chciałam utrwalić i przekazać młodemu pokoleniu, jak wyglądało dawniej życie na wsi. Eksponaty zbierałam i gromadziłam je u siebie, a kiedy zostało ogłoszone, że Izba powstaje, mieszkańcy zaczęli mi donosić kolejne artefakty* - mówi pani sołtys.

W ciągu niespełna dwóch lat liczba eksponatów wzrosła z 300 do 565 i nadal rośnie. Miejsce przyciąga zarówno mieszkańców, jak i gości z innych miejsc, także z zagranicy.

- *Mamy swoją kronikę i ktoś wpisał się do niej po niemiecku* - zauważa Jurkowska.

Projekt nadal się rozwija. - *W tym roku pieniądze z funduszu przeznaczyliśmy na wykonanie makiety Ułęża z 1939 roku. W przyszłości chciałabym też ze środków funduszu skatalogować wszystkie nasze eksponaty muzealne* - dodaje.

Jak podkreśla, wyróżnienie to dla niej ważny sygnał. - *Każde wyróżnienie czy dyplom daje satysfakcję, że robi się coś dla społeczności i że się to robi dobrze, skoro ktoś to docenia. Niczego nie robię dla siebie. Promuję w ten sposób Ułęż, a to daje wielką satysfakcję* - mówi.

Tomasz Kępka

Mimo reanimacji nie udało się uratować mężczyzny

Do dramatycznych wydarzeń doszło w poniedziałek, 16 marca, przy ulicy Podlaskiej w Kłoczewie

Służby ratunkowe zostały wezwane do nieprzytomnego mężczyzny znajdującego się w ciągniku rolniczym. Na miejsce zadysponowano straż pożarną, zespół ratownictwa medycznego oraz śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Zgłoszenie wpłynęło do służb ratunkowych w godzinach porannych. Jako pierwsi na miejsce dotarli strażacy z OSP Kłoczew, którzy zastali ciągnik rolniczy stojący na polu. Wewnątrz kabiny znajdował się nieprzytomny mężczyzna.

Działania ratowników rozpoczęły się od natychmiastowej ewakuacji poszkodowanego z pojazdu. Strażacy ochotnicy zabezpieczyli teren i niezwłocznie przystąpili do resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Walka o przywrócenie funkcji życiowych była kontynuowana przez kolejne zastępy straży pożarnej aż do momentu przybycia Zespołu Ratownictwa Medycznego.

Ze względu na ciężki stan mężczyzny, na miejsce wezwano śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Strażacy wyznaczyli i zabezpieczyli lądowisko na pobliskim terenie, dbając o to, aby osoby postronne nie zagrażały operacji lotniczej.

Niestety, mimo długotrwałej reanimacji i ogromnego wysiłku wszystkich służb, obecny na miejscu lekarz musiał stwierdzić zgon mężczyzny.

Po zakończeniu działań medycznych i bezpiecznym starcie śmigłowca LPR, zastępy straży pożarnej powróciły do jednostek.

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 e6653e0107

SPÓR O PARK W PRADOLINIE WIEPRZA

Trwa dyskusja o utworzeniu nowego parku krajobrazowego. Wójt gminy Ułęż apeluje o spokój i rzeczową rozmowę



Duże emocje i wiele pytań - tak wyglądało spotkanie w Ułężu o planach utworzenia parku krajobrazowego na naszym terenie. Mieszkańcy boją się ograniczeń w produkcji rolnej i budownictwie (fot. FB ZLPK)

Trwa dyskusja nad utworzeniem Parku Krajobrazowego Pradolina Wieprza. Zwolennicy przekonują do swoich racji, przeciwnicy mają swoje argumenty. Temat budzi duże emocje, także wśród mieszkańców powiatu ryckiego.

Planowany park miałby być 18. parkiem krajobrazowym w województwie lubelskim. W ramach konsultacji społecznych pracownicy Zespołu Lubelskich Parków Krajobrazowych spotykają się z samorządowcami, organizacjami i mieszkańcami gmin, które mają wejść w jego skład.

Dyskusja przeniosła się także do internetu. Do mieszkańców gminy Ułęż zwróciła się wójt Izabela Kulik. - *Na chwilę obecną nie zapadły żadne ostateczne decyzje dotyczące powstania parku* - podkreśla.

Jak informuje, w ostatnich dniach w urzędzie marszałkowskim odbyło się spotkanie zespołu z udziałem przedstawicieli parków krajobrazowych. Powiat rycki reprezentowali radny wojewódzki Marek Jóźwik oraz starosta Dariusz Szczygielski. W imieniu samorządów zgłosili sprzeciw wobec planu utworzenia parku.

- *Wiele kwestii pozostaje nadal na etapie analiz i rozmów. Dlatego apeluję, abyśmy w tej chwili powstrzymali się od wzajemnych oskarżeń, obrażania się w komentarzach czy prowadzenia sporów o charakterze politycznym. Media społecznościowe nie powinny być miejscem politycznych bitew ani prób pokazywania swojej siły politycznej. Niestety mam wrażenie, że w ostatnim czasie temat ten zaczyna być wykorzystywany właśnie w taki sposób* - mówi wójt.

POLITYCZNE PRZEPYCHANKI

Do urzędu marszałkowskiego trafiła petycja mieszkańców gminy Ułęż przeciwko utworzeniu parku. Podobne stanowisko zajęło trzech radnych powiatu ryckiego.

- *Jako wójt stoję przede wszystkim po stronie dobra mieszkańców naszej gminy w szczególności rolników, ponieważ jesteśmy gminą o charakterze rolniczym. Każda decyzja, która mogłaby mieć wpływ na funkcjonowanie gospodarstw czy życie mieszkańców, musi być bardzo dokładnie przeanalizowana. Nie pozwólmy, aby sprawa, która powinna być przedmiotem spokojnej i merytorycznej rozmowy, zamieniła się w bo-isko politycznych przepychanek. W tej chwili najważniejsze jest rzetelne poznanie faktów i prowadzenie dialogu z poszanowaniem różnych opinii* - zaznacza Izabela Kulik.

Planowany park obejmuje tereny trzech powiatów: lubartowskiego, puławskiego i ryckiego. W naszym powiecie chodzi o gminy Dęblin, Ryki i Ułęż.

Już w 1990 roku powstał tam Obszar Chronionego Krajobrazu „Pradolina Wieprza". Na tym terenie znajdują się rezerwaty Piskory i Czapliniec oraz obszar Natura 2000.

ROLNICY MAJĄ OBAWY

Rolnicy obawiają się nowych ograniczeń.

- *Na terenie nadrzecza Wieprza istnieje obszar Natura 2000, który wprowadza wiele ograniczeń dla rolników, przedsiębiorców, samorządów czy mieszkańców. Utworzenie parku krajobrazowego wiąże się z kolejnymi restrykcjami, które zagrażają funkcjonowaniu gospodarstw rolnych* - podkreśla Wojciech Piszczyński z Lubelskiej Izby Rolniczej.

Wskazują m.in. na możliwe ograniczenia w użytkowaniu gruntów, budowie budynków czy prowadzeniu działalności.

Z kolei przedstawiciele parków przekonują, że nowych zakazów nie będzie.

- *Utworzenie parku krajobrazowego wewnątrz OChK nie będzie się wiązało z dodatkowymi obowiązkami czy zakazami dla mieszkańców* - zapewnia Andrzej Kardasz, zastępca dyrektora Zespołu Lubelskich Parków Krajobrazowych.

Jak podkreślają twórcy projektu, główna zmiana ma dotyczyć promocji regionu i rozwoju turystyki.

Pożar przyłącza energetycznego

Od spięcia w kablach z prądem zapaliły się rośliny na ścianie domu. Właściciel sam próbował walczyć z ogniem, a na miejsce ruszyły dwa zastępy strażaków

Do zdarzenia doszło w czwartek, 19 marca, około godz. 20. Wszystko zaczęło się od awarii przyłącza energetycznego doprowadzającego prąd do jednego z domów przy ul. Żytniej w Rykach. Od iskier szybko zajęła się roślinność na elewacji.

- *Właściciel próbował sam gasić palącą się roślinę na ścianie, która zapaliła się od przyłącza elektrycznego* - informuje mł. bryg. Jarosław Lasek, rzecznik prasowy KP PSP w Rykach.

Na miejsce natychmiast przyjechali zawodowcy z Komendy Powiatowej PSP oraz ochotnicy z OSP Ryki. Wezwano też Pogotowie Energetyczne, które odłączyło zasilanie na słupie energetycznym do tego budynku. Strażacy zabezpieczyli miejsce zdarzenia i podali prąd wody, by ugasić pożar.

Choć ogień na zewnątrz udało się szybko opanować, to nie był koniec pracy służb.

- *Po ugaszeniu pożaru strażacy sprawdzili cały dom wraz z poddaszem pod względem ewentualnego przedostania się ognia. Na poddaszu stwierdzono zadymienie i niezwłocznie przystąpiono do jego oddymienia* - dodaje mł. bryg. Lasek.

Jak dodaje rzecznik, miernik wielogazowy wykrył w pomieszczeniach tlenek węgla, czyli groźny czad. Dzięki szybkiej interwencji i przewietrzeniu pomieszczeń nikomu nic się nie stało.

Oszust udawał bankowca. Mieszkaniec stracił 30 tys. zł

Ponad 30 tys. zł stracił mieszkaniec powiatu ryckiego. Przestępcy wyłudzili od niego dane do logowania do banku i nakłonili do zatwierdzenia przelewów

Cała sprawa zaczęła się od ogłoszenia o sprzedaży samochodu w internecie. Po jego dodaniu mężczyzna dostał wiadomość, że jego konto na portalu zostało zablokowane i trzeba je zweryfikować.

Chcąc odzyskać dostęp, zeskanował przesłany kod QR i wykonywał kolejne polecenia. Po chwili trafił na stronę z ikonami banków. Wybrał swój bank i wpisał dane do logowania. Logowanie nie zostało jednak zakończone, a na ekranie pojawiła się informacja, że skontaktuje się z nim pracownik banku.

Wkrótce zadzwonił mężczyzna, który przedstawił się jako bankowiec. Powiedział, że pieniądze na koncie są zagrożone, bo ktoś próbował się na nie włamać. Przestraszony mieszkaniec poprosił o zablokowanie konta. Oszust zapewnił, że to zrobi, ale wcześniej trzeba przelać pieniądze na specjalne konto techniczne.

W trakcie rozmowy pokrzywdzony dostawał SMS-y, które wyglądały jak wiadomości z banku. Były tam informacje o działaniach rzekomego pracownika, a nawet o zgłoszeniu sprawy na policję. Mężczyzna otrzymywał też powiadomienia o przelewach i - przekonany, że wszystko jest prawdziwe - sam je zatwierdzał. W ten sposób stracił ponad 30 tys. zł.

Sprawą zajmuje się policja.

- *Apelujemy o zachowanie szczególnej ostrożności podczas korzystania z portali ogłoszeniowych oraz bankowości elektronicznej. Przypominamy, że pracownicy banków nigdy nie proszą o przekazywanie pieniędzy na tzw. „konta techniczne" ani o podawanie danych do logowania. Nie należy również skanować kodów QR ani klikać w linki przesyłane przez nieznane osoby* - przestrzega asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji.

Policjanci radzą, by w razie podejrzanego telefonu lub wiadomości natychmiast przerwać kontakt i samemu zadzwonić do banku, korzystając z oficjalnego numeru.

eprasa.pl e6653e0107

DINGO ZAMIAST HAPPY DOG. PSY POJADĄ W ŚWIĘTOKRZYSKIE

Po zamknięciu schroniska w Sobolewie gmina Ryki szukała nowego miejsca dla bezdomnych zwierząt. Ostatecznie wybrała placówkę oddaloną o 130 kilometrów



Dotychczas bezdomne psy z terenu gminy Ryki były przewożone do schroniska w Sobolewie oddalonym o 32 km. Teraz trzeba je wieźć o ponad 100 km dalej

Po zamknięciu schroniska „Happy Dog" w Nowej Krępie (gm. Sobolew), gmina Ryki, która od lat współpracowała z tą placówką, musiała znaleźć nowe lokum dla bezdomnych psów i kotów. Ostatecznie wybór padł na miejscowość Strzelce koło Staszowa, oddaloną o około 130 kilometrów od Ryk.

W styczniu powiatowy lekarz weterynarii w Garwolinie zamknął schronisko, w którym przebywało około 180 psów i kilka kotów. Część z nich pochodziła z gminy Ryki. Samorząd współpracował z „Happy Dog" w latach 2015-2018 oraz 2020-2025. W międzyczasie korzystał także ze schronisk w Goździe i Puławach.

SCHRONISKO POD LUPĄ

Schronisko w Sobolewie od dłuższego czasu było krytykowane przez organizacje prozwierzęce z różnych części Polski. Sprawa trafiła nawet do sądu, jednak do dziś nie zapadł wyrok. Protesty nasilały się, a ich kulminacja nastąpiła pod koniec stycznia.

Podczas jednej z pikiet przed schroniskiem pojawiła się informacja o jego zamknięciu. Uczestnicy weszli na teren i zaczęli zabierać zwierzęta. Jednocześnie ruszyły zbiórki pieniędzy.

Dla samorządów był to duży problem. W całym okresie współpracy ze schroniskiem „Happy Dog" z terenu gminy Ryki odłowiono 240 psów oraz 5 kotów. Placówka była wielokrotnie kontrolowana przez pracowników urzędu i radnych.

Podczas kontroli nie stwierdzono nieprawidłowości. Ostatnie wizyty odbyły się w grudniu i styczniu, kiedy pojawiało się coraz więcej wątpliwości co do funkcjonowania schroniska. Jak wynika z pisma powiatowego lekarza weterynarii, powodem zamknięcia nie były złe warunki, ale brak elektronicznej ewidencji zwierząt.

DROŻEJ I DALEJ

Władze Ryk rozpoczęły poszukiwania nowej placówki i rozesłały zapytania. Wpłynęły dwie oferty - ze Strzelec w województwie świętokrzyskim oraz z Gozda w gminie Kłoczew. Obie były droższe od wcześniejszej umowy.

W 2025 roku koszt odłowienia i utrzymania psa wynosił 2,9 tys. zł. Nowa umowa na 2026 rok miała opiewać na 3,2 tys. zł.

Oferta ze Strzelec zakładała 4 tys. zł za odłowienie i pobyt psa oraz 1,5 tys. zł miesięcznie za tzw. gotowość kojca. Po negocjacjach cenę obniżono o 200 zł. Z kolei oferta z Gozda przewidywała 3,9 tys. zł za psa oraz 1,2 tys. zł miesięcznie, a po 60 dniach dodatkową opłatę - 16 zł za każdy dzień pobytu zwierzęcia.

- *W Sobolewie mieliśmy przypadki, że „nasz" pies przebywał nawet 4 lata, to można sobie przemnożyć jakie potencjalne koszty mogłyby być w takich przypadkach* - mówi Jarosław Żaczek, burmistrz Ryk.

Ostatecznie gmina podpisała umowę ze schroniskiem „Dingo" w Strzelcach. Placówka jest przygotowana na przyjęcie około 200 zwierząt.

BEZ ZASTRZEŻEŃ

Pracownicy urzędu odwiedzili nowe schronisko.

- *W dniu, kiedy tam byłam przebywało 55 psów i 9 kotów. Kojce były zabezpieczone słomą przed zimnem. Była sucha i mokra karma, miałam wgląd do książeczek. Nie ma do czego się przyczepić* - mówi Marzena Jędrych z Urzędu Miejskiego w Rykach.

Jak dodaje, schronisko w Strzelcach na wygląd niczym nie różni się od tego, które działało wcześniej w Sobolewie.

Znęcał się nad matką. Trafił do aresztu

51-latek z powiatu ryckiego odpowie za przemoc wobec matki. Sąd zdecydował o jego tymczasowym aresztowaniu



51-latek w prokuraturze usłyszał zarzut popełnienia przestępstwa znęcania się nad osobą najbliższą. Sąd zdecydował o umieszczeniu go w areszcie śledczym. Mieszkańcowi powiatu ryckiego w warunkach recydywy grozi do 7,5 roku więzienia (fot. KPP Ryki)

Mężczyzna najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie śledczym. Usłyszał zarzuty znęcania się psychicznego nad swoją matką. Działał w warunkach recydywy, dlatego grozi mu nawet 7,5 roku więzienia.

Gdy był trzeźwy, w domu było spokojnie. Problemy zaczynały się po alkoholu. Wtedy mężczyzna stawał się agresywny i wszczynał awantury.

Kilka dni temu policjanci zostali wezwani do jednej z miejscowości w powiecie ryckim. Na miejscu zastali starszą kobietę i jej syna.

- *Z relacji pokrzywdzonej wynikało, że mężczyzna, będąc pod działaniem alkoholu, wszczął awanturę, podczas której groził jej pozbawieniem życia oraz ją znieważał* - informuje asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji.

51-latek został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu. W trakcie śledztwa ustalono, że od około roku znęcał się psychicznie nad matką. Był już wcześniej karany za podobne przestępstwo.

Prokurator postawił mu zarzut znęcania się nad osobą najbliższą i wystąpił o tymczasowy areszt. Sąd przychylił się do wniosku.

Za to przestępstwo grozi do 5 lat więzienia. Ponieważ mężczyzna działał w warunkach recydywy, kara może wzrosnąć o kolejne 2,5 roku.

Sąd uznał, że 3-miesięczny areszt zapewni bezpieczeństwo pokrzywdzonej oraz prawidłowy przebieg postępowania.

- *Przemoc domowa jest przestępstwem i nie może być tolerowana. Każdy, kto doświadcza przemocy lub jest jej świadkiem, powinien niezwłocznie powiadomić Policję lub skorzystać z dostępnych form wsparcia. Reagujmy - nasza pomoc może uratować zdrowie, a nawet życie drugiego człowieka. Nie ma zgody na stosowanie przemocy* - przestrzega rzecznik ryckiej policji.

NIE ZASTANAWIAJ SIĘ, REAGUJ!

Jeśli jesteś ofiarą przemocy, jej świadkiem lub masz wiedzę o osobach, które mogą być krzywdzone - zareaguj.

Jeśli czyjeś bezpieczeństwo jest zagrożone, natychmiast wezwij Policję, dzwoniąc pod numer alarmowy 112.

Możesz także skontaktować się z „Niebieską Linią" pod numerem 800 120 002. Tam uzyskasz informacje, jak pomóc ofierze przemocy i gdzie szukać wsparcia.

eprasa.pl e6653e0107

PUSTO W SEMINARIUM

W tym roku akademickim w diecezji siedleckiej ani jeden kleryk nie rozpoczął formacji seminaryjnej. W całym seminarium jest ich tylko 14. Jeszcze nie tak dawno na jednym roku studiowało 20-30 osób



Na trzecim roku seminarium w Siedlcach studiuje czterech alumnów. W święto św. Łukasza Ewangelisty miała miejsce wyjątkowa uroczystość - dzień skupienia zakończony obłóczynami. Podczas Mszy św. klerycy III roku po raz pierwszy przywdziali sutannę - zewnętrzny znak oddania Bogu i Kościołowi (fot. WSD w Siedlcach)

W sumie do 69 ośrodków formacyjnych w kraju zgłosiło się 289 kandydatów do kapłaństwa, z czego 188 do ośrodków diecezjalnych, a 101 do seminariów zakonnych. Ta liczba w ostatnich latach spada. W 2020 roku było 441 nowych kandydatów, w 2021 - 356, w 2022 - 329, w 2023 - 280, a rok temu - 301.

UZASADNIONE OBAWY

W sześciu diecezjach w kraju nie przyjęto żadnego nowego klerycka. Taka sytuacja jest w diecezji siedleckiej, gdańskiej, płockiej, poznańskiej, szczecińskiej i włocławskiej.

Problem nie pojawił się nagle. W Wyższym Seminarium Duchownym Diecezji Siedleckiej w Nowym Opolu koło Siedlec na drugim roku jest trzech alumnów, na trzecim - czterech, na czwartym - trzech, na piątym - jeden i na szóstym - czterech.

Czy to oznacza kryzys powołań i brak księży w przyszłości? O to zapytaliśmy ks. dr. Piotra Paćkowskiego, proboszcza parafii w Kłoczewie, a do niedawna rektora Wyższego Seminarium Duchownego Diecezji Siedleckiej.

- *Myślę, że obawy mogą być uzasadnione, mimo, że od lat my jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że w naszym kraju księży nie brakowało. Pamiętam jako młodzieniec, gdy słyszało się na różnego rodzaju rekolekcjach, jak księża podawali przykład wschodu, Rosji czy innych krajów, i mówili o misjonarzach, którzy mają do „obsłużenia" w pojedynkę teren wielkości pół a nawet całej Polski. Że ksiądz jest dwa, trzy razy w ciągu całego roku w danej wspólnocie. U nas może w tym momencie jeszcze aż takich potrzeb nie ma, ale już coraz częściej zdarza się, że jeden ksiądz musi obsługiwać np. teren dwóch parafii* - mówi ks. Paćkowski.

„MENTALNOŚĆ LUDZI SIĘ ZMIENIŁA"

Odnosząc się do słowa kryzys, ksiądz profesor mówi, że to słowo dotyczy raczej dziedziny ekonomii.

- *My tu dotykamy głębszej sprawy, duchowości. Mentalność ludzi się zmieniła. Sposób funkcjonowania. Coraz mniej młodych, może boi się odpowiedzieć na powołanie. Może już tak są przez współczesny świat „zaatakowani" od wczesnego dzieciństwa, że nie potrafią sobie wyobrazić życia, które w całości jest oddane Panu Bogu* - zaznacza ks. Paćkowski.

Zwraca też uwagę na błędy duchownych, które pojawiają się w przestrzeni publicznej.

- *Działają na dystans, stały się zgorszeniem dla młodych ludzi, do tego mocne oddziaływanie tego świata, które piętnuje kapłaństwo. Człowiek boi się. To wszystko możemy nazywać kryzysem, a może z perspektywy duchowej trzeba mówić o pewnego rodzaju doświadczeniu dla nas księży* - mówi.

POTRZEBA PRACY U PODSTAW

Zdaniem ks. Paćkowskiego najważniejsza jest codzienna praca duszpasterska.

- *Rozpocząć trzeba od tego jak się sprawuje sakramenty święte, msze, spowiedź, otwartość na ludzi, spotykanie się z nimi. Prowadzenie duchowe a nie łapanie się tylko za pewnego rodzaju „błyskotki". Być może trzeba odbudowywać najprostsze rzeczy. Mobilizować od dziecka do odmawiania pacierza, systematycznego korzystania z sakramentów świętych, co realnie buduje wiarę, patrzeć na Pana Boga. To musi być drogą przewodnią dla każdego z nas. Gromadzić wokół siebie ludzi, a z tego będą rodziły się powołania. Nie na zasadzie fajerwerków, ale na długofalowej, rzetelnej systematycznej pracy, jakości posługi. Tworzenie więzi w życiu parafialnym wokół zwykłych spraw, ale jednocześnie dotykających głębi jest wyzwaniem dla nas w tym momencie* - zauważa były rektor seminarium.

O nowe powołania cały czas się modlą wierni.

- *Ta modlitwa jest ważna, ale oprócz tego trzeba zacząć rzeczywiście żyć rytmem Kościoła, żyć liturgią, która przedstawia nam dynamizm prawd wiary. Robić wszystko, żeby świadomie podchodzić do tego co się dzieje w Kościele, przeżywać rok liturgiczny. Nie zachłystywać się jakimś wyjazdem, pielgrzymką, wydarzeniem, ale pacierz, systematyczna spowiedź, komunia św., uczestnictwo we Mszy św. Nie wymyślam nic nowego. Ktoś powie, że to nudne a to właśnie jest budowanie Kościoła* - podkreśla nasz rozmówca.

SKUTKI JUŻ SĄ WIDOCZNE

Mniejsza liczba księży jest już odczuwalna także w regionie. Z niektórych parafii zabrano wikariuszy, a niektóre obsługuje tylko jeden proboszcz. Tak od zeszłego roku jest m.in. w parafiach Piotrowice i Wargocin.

- *Dla księży to kłopot, ale i dla samych wiernych, bo przyjęcie przez księdza intencji Mszy św. będzie swego rodzaju przywilejem. Wierni muszą się do tego przyzwyczaić, że skoro nie będzie już tak wielu księży, to będą musieli własną modlitwą, własną postawą wypraszać łaski, o które proszą* - podkreśla ks. Piotr Paćkowski.

ŚWIEŻOŚĆ I HEROIZM WIARY

Mimo obecnych trudności, Kościół z nadzieją patrzy w przyszłość. Historia zna już głębokie kryzysy - moralne, obyczajowe czy związane z nadużyciami ekonomicznymi - z których wspólnota zawsze musiała wychodzić, odnajdując w sobie nową świeżość i heroizm wiary.

Ks. Mieczysław Głowacki, obecnie na emeryturze, wspomina czasy swojego seminarium jako okres podobnej niepewności. Wówczas wydawało się, że system komunistyczny zdoła zniszczyć Kościół, jednak z czasem wszyscy ze zdumieniem obserwowali jego odrodzenie.

- *Pontyfikat Jana Pawła II stał się silnym impulsem dla młodych ludzi decydujących się na drogę kapłańską* - zauważa proboszcz. - *Ziarno musi obumrzeć, aby wydać owoc. Jesteśmy obecnie w fazie swoistego obumierania, ale tylko po to, by móc się odbić i pozwolić wyrosnąć czemuś nowemu. Na tę trudną sytuację musimy patrzeć przede wszystkim z wiarą* - podsumowuje ks. Piotr.

Już za kilka dni, w Wielki Czwartek, Kościół katolicki będzie wspominał ustanowienie przez Jezusa Chrystusa sakramentów Eucharystii i kapłaństwa podczas Ostatniej Wieczerzy.

Zbigniew Jończyk

Diecezja w liczbach

Powierzchnia:	11 440 km²
Liczba ludności:	716 300
Liczba katolików:	707 100
Liczba innych wyznań chrześcijańskich:	5 500
Liczba innych religii:	3 700
Liczba parafii:	250
Liczba kościołów i kaplic:	290
Liczba duchowieństwa:	624
Liczba kleryków w seminarium:	14

eprasa.pl e6653e0107

Środy z KSeF

Trwa bezpłatny cykl szkoleń „KSeF – szkolenia dla branży", podczas których można uzyskać podstawowe informacje oraz poznać praktyczne aspekty korzystania z Krajowego Systemu e-Faktur

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Rykach zaprasza do udziału w spotkaniach informacyjnych dotyczących Krajowego Systemu e-Faktur. „Środy z KSeF „ to cykl spotkań, które przygotowują firmy do obowiązkowego e-fakturowania, obejmując tematykę wystawiania faktur, uprawnień i narzędzi.

Harmonogram i terminy spotkań:
1. KSeF – szkolenie dla branży: *Rolnicy, producenci rolni*
– termin spotkania: 25 marca 2026 roku, godz. 10.00.
2. KSeF – szkolenie dla branży: *Usługi medyczne*
– termin spotkania: 1 kwietnia 2026 roku, godz. 10.00.
3. KSeF – szkolenie dla branży: *Roboty budowlane*
– termin spotkania: 8 kwietnia 2026 roku, godz. 10.00.
4. KSeF – szkolenie dla branży: *Wspólnoty, Spółdzielnie mieszkaniowe, Ogródki działkowe*
– termin spotkania: 15 kwietnia 2026 roku, godz. 10.00.
5. KSeF – szkolenie dla branży: *Handel detaliczny „straganowy"*
– termin spotkania: 22 kwietnia 2026 roku, godz. 10.00.
6. KSeF – szkolenie dla branży: *Koła Gospodyń Wiejskich*
– termin spotkania: 29 kwietnia 2026 roku, godz. 10.00.

Miejsce spotkań:
Siedziba Urzędu Skarbowego w Rykach, ul. Wyczółkowskiego 10A, sala nr 318 (III piętro budynku).

UWAGA: ze względu na ograniczenia organizacyjne (wielkość sali szkoleniowej i ilość miejsc siedzących) prowadzone są zapisy do udziału w spotkaniach. Zgłoszenia do udziału w poszczególnych spotkaniach można przesyłać na adres poczty elektronicznej urzędu: sekretariat.us.ryki@mf.gov.pl.
W odpowiedzi na zgłoszenie Urząd Skarbowy prześle informację zwrotną o zakwalifikowaniu się do udziału w spotkaniu (obowiązuje pierwszeństwo wg kolejności napływających zgłoszeń).

MONITORING NA OSIEDLU JAGIELLOŃSKIE



Od paru dni kamery monitorują wjazdy na osiedle Jagiellońskie. Jego mieszkańcy mają nadzieję, że monitoring skutecznie odstraszy potencjalnych sprawców włamań

Po serii włamań mieszkańcy doczekali się kamer. Mają zwiększyć bezpieczeństwo na osiedlu

Na osiedlu Jagiellońskie w Dęblinie pojawił się monitoring. Kamery mają pomóc w utrzymaniu porządku, poprawić bezpieczeństwo mieszkańców oraz wspierać ochronę przeciwpożarową i przeciwpowodziową.
Decyzja o montażu kamer zapadła po włamaniach, do których doszło jesienią. Złodzieje wykorzystywali nieobecność domowników. Po pokonaniu zabezpieczeń wchodzili do mieszkań i kradli pieniądze oraz biżuterię. W mediach społecznościowych pojawił się wtedy apel o zwracanie uwagi na obce osoby i samochody, szczególnie z nieznanymi rejestracjami.
- *Uważam, że to słuszna inicjatywa, dlatego podjęłam działania, żeby to sfinalizować* - mówi radna Aneta Piwońska.
Kamery zostały zamontowane w ubiegłym tygodniu przy wjazdach na osiedle. Urząd miasta sfinansował zakup urządzeń. Koszty montażu i tablic informacyjnych pokryli po połowie zarząd osiedla oraz radna.
- *Docierają sygnały od mieszkańców, że są zadowoleni. Mam nadzieję, że to w jakimś stopniu zwiększy bezpieczeństwo na osiedlu. Są kamery, duże tablice informujące o tym, że teren jest monitorowany* - mówi radna Piwońska.
Niewykluczone, że w przyszłości monitoring zostanie rozbudowany. - *Jeżeliby się udało, to na pewno chcielibyśmy przynajmniej jeszcze dwie kamery założyć. Zobaczymy, jak to, co do tej pory udało się zainstalować będzie się sprawdzać* - dodaje.
Policja i samorząd przypominają jednak, że same kamery nie zapewnią pełnego bezpieczeństwa. Warto zachować ostrożność, nie informować publicznie o wyjazdach i zwracać uwagę na to, co dzieje się w najbliższym otoczeniu.

Zbigniew Jończyk

Odeszli od nas



14 marca 2026 r. zmarł
Janusz KUŹLIK
z Ryk
przeżył 69 lat

14 marca 2025 r. zmarła
Maria KOWALSKA
z Pawłowic
przeżyła 79 lat

15 marca 2026 r. zmarł
Andrzej BARBASIEWICZ
z Kłoczewa
przeżył 74 lata

15 marca 2026 r. zmarła
Iwona OGÓREK
z Dęblina
przeżyła 52 lata

15 marca 2026 r. zmarł
Kazimierz PYRA
z Brzezin
przeżył 88 lat

16 marca 2026r. zmarł
Stanisław BANY
z Kłoczewa
przeżył 75 lat

16 marca 2026 r. zmarł
Przemysław ŚCIŚLAK
z Janopola
przeżył 41 lat

17 marca 2026 r. zmarła
Halina WOJDAT
z Nowej Rokitni
przeżyła 75 lat

18 marca 2026 r. zmarła
Krystyna ŁUBIANKA
z Ryk
przeżyła 80 lat

18 marca 2026 r. zmarł
Piotr DANILUK
z Dęblina
przeżył 79 lat

20 marca 2026 r. zmarła
Marianna GOSK
z Dęblina
przeżyła 91 lat

eprasa.pl e6653e0107

MIRABELKI ZNIKNĘŁY Z UL. WSPÓLNEJ

Przez lata cieszyły oko, zwłaszcza w porze kwitnienia. Teraz mirabelki przy Samorządowym Przedszkolu nr 2 w Rykach zostały wycięte


Po drzewach pozostały tylko pnie. Mirabelki zagrażały dzieciom, więc musiały być usunięte

Wraz z nadejściem cieplejszych dni ruszyły prace porządkowe przy ulicach miasta. Znika nie tylko piasek po zimie, ale też niektóre drzewa. Jednego z naszych Czytelników zaskoczyła wycinka dorodnych mirabelek przy ogrodzeniu przedszkola.
- *Nie wiem, w czym mogły przeszkadzać. Ładnie wyglądały na wiosnę, gdy całe były w kwiatach. Miło było przejść, a teraz jest pusto* - mówi Tomasz Niemirowski.

POWODEM BYŁY OWOCE

Jak potwierdzają urzędniczki ryckiego magistratu, drzewa rzeczywiście zostały usunięte. Decyzja była związana z bezpieczeństwem dzieci.
Szczegóły wyjaśnia dyrektor przedszkola. - *Jako pracownicy przedszkola odpowiadamy za bezpieczeństwo naszych podopiecznych. Z mirabelkami był taki problem, że mimo iż rosły poza ogrodzeniem, ich owoce opadały na plac przedszkolny i kręciły się przy nich pszczoły. Zdarzyły się nawet przypadki ukąszenia. Poza tym istniało ryzyko, że któreś z dzieci mogło niepostrzeżenie podjąć z ziemi owoc i zjeść lub schować choćby do kieszeni. Musimy na to uważać, bo przedszkolaki nie mogą jeść niczego poza naszą kontrolą* - zaznacza Joanna Gąska.
Początkowo wnioskowano tylko o przycięcie gałęzi tak, aby nie sięgały nad plac przedszkola. Ostatecznie jednak drzewa zostały wycięte w całości.
Jak zapewnia dyrektor, w miejsce usuniętych drzew mogą pojawić się nowe. - *Uwielbiam ogród, więc dbam o otoczenie przedszkola. Gdy wycięliśmy starą spróchniałą jarzębinę, od razu w jej miejscu pojawiło się nowe drzewko* - mówi.
Podobnie może być z mirabelkami. Nowe nasadzenia mają być jednak tak dobrane, by drzewa nie rodziły owoców przyciągających pszczoły i uwagę dzieci.

Tomasz Kępka

O obronności w Dęblinie

Rząd zapowiada wzmocnienie bezpieczeństwa, także w Dęblinie. Na razie jednak nie ma konkretnych decyzji

16 marca poseł Michał Krawczyk zorganizował w Dęblinie konferencję prasową dotyczącą europejskiego programu SAFE.
Parlamentarzysta Koalicji Obywatelskiej przypomniał, że podczas niedawnej prezydencji Polski w Unii Europejskiej rząd wynegocjował ponad 185 mld zł (43,7 mld euro) na obronność.
- *To specjalny, bez precedensu, mechanizm finansowania po to, by przygotować się na konflikt, który mam nadzieję, że nigdy nie nastąpi* - zaznaczył Krawczyk.
Środki miałyby zostać przeznaczone na wzmocnienie polskiej armii, Policji, Służby Ochrony Państwa i Straży Granicznej. Poseł odniósł się też do krytyki programu. - *Gdy zobaczyłem w sejmie, w jaki sposób posłowie Prawa i Sprawiedliwości, w tym posłowie z Lubelszczyzny, krytykują program, nie chciało mi się wierzyć. Nie wierzyłem w to, że nie chcieli zagłosować na program antydronowy „San”, który ma nas chronić przed tym, co wydarzyło się jesienią, gdy drony przeleciały nad Lubelszczyzną* - przypomniał.


Spotkanie z posłem KO Michałem Krawczykiem odbyło się na placu przed Pomnikiem Bohaterskim Lotnikom Dęblińskiej Szkoły Orląt

„TO ZDRADA NARODOWA”

Michał Krawczyk odniósł się również do decyzji prezydenta RP Karola Nawrockiego o wecie. - *Uważam, że dopuścił się zdrady narodowej. Ale nie zostawiamy tego w ten sposób. Ministrowie finansów i obrony narodowej podpiszą umowę i środki trafią do polskiej armii* - zaznaczył poseł KO.
Dodał, że z powodu weta Polska może stracić część pieniędzy. Chodzi m.in. o 7 mld zł na modernizację Policji, SOP i Straży Granicznej - na hełmy, kamizelki kuloodporne i inny sprzęt - oraz 10 mld zł na infrastrukturę, w tym linie kolejowe i drogi ważne dla wojska.

PYTANIA O DĘBLIN

Zaangażowanie posła poparł burmistrz Dęblina. - *Dęblin stoi wojskiem i na wojsku. A rozwój naszych zakładów wojskowych lotniczych i inżynieryjnych jest dla nas bardzo ważny, bo są to najwięksi pracodawcy. Dzięki nim mamy większe wpływy do budżetu* - zauważył Roman Bytniewski.
Mieszkańcy pytali, czy pieniądze z programu SAFE trafią do lokalnych zakładów. - *Szczegółów powiedzieć nie mogę, choć przeglądałem listę beneficjentów programu* - powiedział poseł poza oficjalną częścią konferencji.
W trakcie swojego wystąpienia Michał Krawczyk nie wspomniał, że program SAFE jest oprocentowaną pożyczką. Polska ma ją spłacać przez 45 lat, z 10-letnim okresem karencji, kiedy spłacane będą tylko odsetki.

Tomasz Kępka

Wpadka złodziei

Trzech mieszkańców powiatu łukowskiego odpowie za kradzież w jednym z marketów w Rykach. Policjanci odzyskali większość skradzionych artykułów

Do zdarzenia doszło w ubiegłym tygodniu. Policjanci otrzymali zgłoszenie o kradzieży produktów spożywczych. Na miejscu ustalili, że za kradzieżą stoi trzech mężczyzn. Wszystko zarejestrował monitoring.
- *Sprawcy wykorzystali to, że część towaru znajdowała się na zewnątrz sklepu. Ich łupem padły m.in. mleko, napoje, owoce oraz warzywa. Łączna wartość strat została oszacowana na ponad 800 złotych* - informuje asp. Łukasz Filipek, rzecznik prasowy KPP Ryki.
Dzięki działaniom ryckich policjantów, przy wsparciu funkcjonariuszy z Łukowa, szybko ustalono podejrzanych. Mundurowi zapukali do ich domów o poranku. Podczas przeszukań znaleziono większość skradzionych produktów. Towar został odzyskany i wrócił do właściciela.
Jeszcze tego samego dnia zatrzymani usłyszeli zarzuty. Grozi im kara do 5 lat pozbawienia wolności.
- *To kolejny przykład, który pokazuje, że choć okazja może sprzyjać przestępstwu, konsekwencje takich działań są nieuniknione* - przestrzega asp. Łukasz Filipek.

Obliczysz emeryturę przez internet

ZUS wprowadził nowe ułatwienie. Wniosek o przeliczenie emerytury można teraz złożyć bez wychodzenia z domu

W portalu eZUS pojawiła się elektroniczna wersja wniosku o przeliczenie emerytury lub renty. To duże ułatwienie dla osób korzystających ze świadczeń.
Do tej pory większość klientów składała wnioski w formie papierowej. Część osób skanowała dokumenty i wysyłała je przez internet. Teraz cały proces można przejść online - szybciej i wygodniej.
- *Wniosek o ponowne obliczenie świadczenia emerytalno-rentowego to jeden z najczęściej kierowanych wniosków do ZUS Rocznie wpływa ponad 700 tysięcy takich dokumentów od osób na emeryturze lub rencie z tytułu niezdolności do pracy* - informuje Małgorzata Korba, regionalny rzecznik ZUS w województwie lubelskim.
Z nowej opcji korzystają osoby, które dorabiają i chcą doliczyć nowe składki do swojej emerytury lub renty. Wniosek można złożyć także wtedy, gdy ktoś znajdzie nowe dokumenty dotyczące pracy lub zarobków, których wcześniej nie przekazał do ZUS.
- *ZUS otrzymywał od klientów sygnały, że oczekują możliwości złożenia wniosku ERPO w pełni przez internet - bez konieczności drukowania, podpisywania i wysyłania pocztą czy wizyty w placówce. Dzięki elektronicznej wersji obsługa spraw będzie szybsza i mniej obciążająca obie strony. Klienci, którzy wolą składać wniosek w tradycyjnej papierowej formie, nadal mogą to robić* - podkreśla rzeczniczka.
Szczegóły dotyczące zasad składania wniosku i wymaganych dokumentów można znaleźć na stronie ZUS.

z

eprasa.pl e6653e0107

KALENDARZ LITURGICZNY

24 marca, wtorek
PATRON DNIA: ŚW. KATARZYNA SZWEDZKA, ZAKONNICA
- W KOŚCIELE OO. JEZUITÓW NA STARYM MIEŚCIE W WARSZAWIE ODBYŁA SIĘ INSTALACJA I KORONACJA OBRAZU MATKI BOŻEJ ŁASKAWEJ – PATRONKI WARSZAWY (1651 R.)

25 marca, środa
UROCZYSTOŚĆ ZWIASTOWANIA PAŃSKIEGO
PATRONI DNIA: ŚW. PROKOP, PREZBITER ORAZ BŁ. JOZEFATA MICHALINA HORDASZEWSKA

26 marca, czwartek
PATRON DNIA: ŚW. DOBRY ŁOTR
- JAN PAWEŁ II ODPRAWIŁ MSZĘ ŚW. W BAZYLICE BOŻEGO GROBU W JEROZOLIMIE (2000 R.)

27 marca, piątek
PATRON DNIA: ŚW. RUPERT

28 marca, sobota
PATRON DNIA: BŁ. JOANNA MARIA DE MAILLE
- UR. ŚW. TERESA Z ÁVILI , HISZPAŃSKA ZAKONNICA, MISTYCZKA (1515 R.)
- ZM. KS. JAN KACZKOWSKI , CHARYZMATYCZNY DUSZPASTERZ, TWÓRCA HOSPICJUM ŚW. O. PIO W PUCKU, AUTOR KSIĄŻEK (2016 R.)

29 marca
NIEDZIELA PALMOWA, CZYLI MĘKI PAŃSKIEJ
PATRON DNIA: ŚW. STEFAN IX, PAPIEŻ
- W RZYMIE ROZPOCZĘŁY SIĘ I ŚWIATOWE DNI MŁODZIEŻY (1985 R.)

30 marca
PONIEDZIAŁEK WIELKIEGO TYGODNIA
PATRON DNIA: ŚW. LEONARD MURIALDO

Nocna Droga Krzyżowa

Zmęczenie, ból, niedogodności - wszystko to będą mogli ofiarować Bogu uczestnicy Nocnej Drogi Krzyżowej. To również dobry czas refleksji nad sobą. Nocna wędrówka za krzyżem Chrystusa wyruszy w piątek (27 marca) z kościoła Najświętszego Zbawiciela w Rykach po Mszy św. o godz. 18. W trasę warto zabrać prowiant, kamizelkę odblaskową, latarkę, opatrunki, różaniec. Długość trasy to ok. 20 km (Ryki-Chrustne-Sierskowola-Sarny-Moszczanka-Ryki). Czas wędrówki ok. 6 godz.

44 KILOMETRY ZA KRZYŻEM CHRYSTUSA

Nie wystraszył ich trud, chłód i ciemności. W ciszy, skupieniu i modlitwie blisko 60 uczestników przemierzyło Ekstremalną Drogę Krzyżową


Artur Rumiński i Ewa Goliszek w Ekstremalnej Drodze Krzyżowej wzięli udział po raz pierwszy. - Poczułem taką wewnętrzną potrzebę - mówi pan Artur


Ekstremalna Droga Krzyżowa to ogromne przeżycie wewnętrzne, wyciszenie i zbliżenie się do Pana Boga

Piątkowy wieczór. Dość chłodno. Kościół przy ulicy Wiślanej w Dęblinie opuszczają wierni. Wśród nich spora grupa ludzi w różnym wieku, w sportowych butach, z plecakami i drewnianymi krzyżami. Nadszedł czas na wyciągnięcie czołówek, kamizelek odblaskowych i odczytanie rozważań do I stacji Drogi Krzyżowej. To Ci, którzy zdecydowali się na udział w Ekstremalnej Drodze Krzyżowej. Odróżniali się od innych uczestników Mszy św. Tak się złożyło, że to był również pierwszy dzień rekolekcji wielkopostnych w tej parafii.

„PANIE DO KOGO PÓJDZIEMY"

- Żyjemy w czasach przeceniania tego co materialne, przeceniania wygody i przeceniania ludzkiej wolności. Dlatego Bóg przypomina nam o swoich normach. Ktoś powie, po co? Właśnie po to, aby zdobyć trwałe szczęście. Nie takie, które trwa jeden wieczór, kiedy człowiek przymroczy się jakimś alkoholem i wydaje mu się, że już osiągnął szczęście. Chodzi o szczęście przez duże „S", takie szczęście na miarę naszego serca - mówił podczas nauki rekolekcyjnej ks. dr hab. Robert Kublikowski - profesor KUL. - *„Panie do kogo pójdziemy? Ty masz słowa życia wiecznego"* - przypomniał słowa Szymona Piotra.
Blisko 60 osób wybrało się na nocną wędrówkę za krzyżem Pana Jezusa. Wielogodzinny nocny marsz, bolące nogi i rozważania Męki Chrystusa. Tak w skrócie można opisać to, co czekało tych śmiałków.
Wielu z nich w ekstremalną trasę wybrało się po raz pierwszy. - *Poczuliśmy potrzebę ducha* - mówi Michał Kuropatwa, który nocną drogę przemierzał razem z żoną Magdaleną. - *Zaczęliśmy od pielgrzymki do Wysokiego Koła, później wzięliśmy udział w pierwszym etapie pielgrzymki na Jasną Górę. Teraz przyszedł czas na EDK* - oznajmia pan Michał.
Decyzję podjęła jednak żona. - *Od samego początku pomyślałam, że choć mielibyśmy przejść na kolanach, to przejdziemy całą trasę* - podkreśla pani Magdalena. Nie musiała do tego długo namawiać męża. Zgodził się od razu. - *To najlepsza z możliwych okazji, żeby swoje intencje przedstawić Panu Jezusowi i prosić o łaski. To też dobry sposób, aby podziękować za otrzymane dotychczasowe łaski, przeprosić za dotychczasowe błędy i prosić o siłę na dalszy etap życia* - zaznacza dęblinianin.


Trasa Ekstremalnej Drogi Krzyżowej wiodła z Dęblina, gdzie w kościele Chrystusa Miłosiernego na początek została odprawiona Msza św., przez Masów - Bobrowniki - Krasnogliny - Stawy - Brzeziny - Rokitnię Starą - Stężycę do Dęblina

PRZEZ ULICE MIAST I WSI

Ideą Ekstremalnej Drogi Krzyżowej nie jest sam sport, ale chęć zmiany życia. Trudna trasa ma być narzędziem do lepszego zrozumienia Męki Chrystusa i przewartościowania swoich codziennych problemów. - *Poczułem taką wewnętrzną potrzebę* - przyznaje Artur Rumiński. Do Dęblina przyjechał aż z okolic Opola Lubelskiego, bo tydzień wcześniej, u siebie, nie mógł pójść. Pierwszy raz wziął udział w EDK. Podobnie jak Ewa Goliszek, która przyjechała razem z panem Arturem. - *Nie było przygotowań, ale podczas Mszy św. modliłam się o siłę, żeby móc przejść te drogę* - zwierza się pani Ewa.
Droga Krzyżowa. Jedno z nabożeństw wielkopostnych przybiera różne formy. Najczęściej odprawiane jest wewnątrz świątyń, ale coraz częściej wierni wychodzą za krzyżem na ulice miast i wsi. Ekstremalna Droga Krzyżowa została zainicjowana w 2009 r. w Krakowie. Uczestnicy przechodzą nocą w milczeniu trasę, rozważając poszczególne stacje. Dziś udział w nich w całej Polsce bierze ponad 100 tysięcy osób. - *Ekstremalna Droga Krzyżowa to doświadczenie osobiste, nie jest to forma zorganizowana - każdy uczestnik odpowiada sam za siebie. To nie jest spacer, to wybór. Trzeba pokonać w ciemności wiele kilometrów w milczeniu oraz modlitwie, ale właśnie tam rodzi się siła. EDK jest formą wyzwania duchowego i fizycznego, dlatego warto w niej wziąć udział, aby wyjść ze strefy komfortu, spotkać się z Bogiem w trudzie i bólu oraz zmierzyć się z własnymi słabościami* - podkreśla Magdalena Krasuska, liderka regionu EDK. Sama bierze w niej udział już od 2017 roku.

Zbigniew Jończyk

eprasa.pl e6653e0107

HISTORYCZNE ZNALEZISKO W ROWACH

Podczas prac przy stawie znaleziono fragmenty dawnej ceramiki. Sprawą zajmuje się konserwator zabytków



Dawny Powiat Garwolin i okolice

Rowy to dawna osada szlachecka o bardzo długiej historii, o której pierwsze wzmianki pojawiają się już w XVI wieku



Dawny Powiat Garwolin i okolice

Wstępne ustalenia wskazują, że nowe znaleziska mogą pochodzić z okresu od XV do XVIII wieku

17 marca w miejscowości Rowy (gmina Łaskarzew) odbyła się wizja lokalna z udziałem pracowników siedleckiej delegatury Mazowieckiego Konserwatora Zabytków. To efekt zgłoszenia odkrycia archeologicznego.

Kilka dni wcześniej właściciel terenu, Bogdan Mróz, podczas czyszczenia i odmulania stawu natrafił na jego dnie na kilkadziesiąt fragmentów historycznej ceramiki naczyniowej.

Podczas oględzin znaleziono kolejne fragmenty zabytkowej ceramiki.

Jak wynika z dokumentów i historii gminy, Rowy to dawna osada szlachecka o bardzo długiej historii, o której pierwsze wzmianki pojawiają się już w XVI wieku. Wówczas istniał w tym miejscu dwór z folwarkiem, a założycielem majątku była rodzina Rowskich - pierwszym właścicielem w 1508 roku był Paweł Rowski. Przez kolejne stulecia dobra przechodziły w ręce m.in. rodów Chaniewskich czy Rościszewskich.

Na tym terenie już wcześniej znajdowano ślady dawnego osadnictwa. W pasie o długości około 600 metrów udokumentowano ślady osadnictwa od wczesnego średniowiecza (XII-XIII wiek) aż po czasy nowożytne, odnajdując łącznie ponad sto fragmentów historycznej ceramiki i kafli.



Dawny Powiat Garwolin i okolice

Właściciel terenu podczas czyszczenia i odmulania stawu natrafił na jego dnie na kilkadziesiąt fragmentów historycznej ceramiki naczyniowej

Wstępne ustalenia wskazują, że nowe znaleziska mogą pochodzić z okresu od XV do XVIII wieku. Wszystkie przedmioty są zabezpieczone. Teraz decyzję o ich dalszym losie podejmie konserwator zabytków.

Organizatorzy dziękują właścicielowi terenu za współpracę i czujność. Podkreślają, że takie działania pomagają chronić lokalne dziedzictwo.

Fundacja Koszary - Przywróćmy Pamięć

FUNDACJA KOSZARY
PRZYWRÓĆMY PAMIĘĆ

ukwaś sam



JOGURT
probiotyczny

posiada największą liczbę kultur ze wszystkich Zakwasek

zrób jogurt bez oleju palmowego, konserwantów i GMO

Więcej informacji
www.jogurt-domowy.pl

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



eprasa.pl e6653e0107

Twój Głos nr 12(1153) | 24 marca 2026 | www.twojglos.pl

FELIETON

To nie ja. To zawsze oni



Karol Gałkowski

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

Gdybyś potrzebował wsparcia, napisz: karolgalkowski02@gmail.com

Kobieta po czterdziestce. Zawsze zadbana - nienagannie ubrana, starannie uczesana. Weszła z uśmiechem, który pojawił się, zanim jeszcze usiadła. Ten uśmiech był jak tarcza: idealny, kontrolowany, gotowy do akcji. Ale pod spodem coś nie grało. Słowa, które wypowiadała, były zimne i pełne oskarżeń, jakby każdy dzień jej życia był procesem sądowym, w którym ona jest jedyną poszkodowaną.

Przyszła z konkretną sprawą: chciała, żebym pomógł jej synowi. Trzynastolatek, słabe stopnie z matematyki. Oficjalnie - wsparcie dla dziecka. „Proszę mu pomóc, bo on naprawdę się stara, tylko nauczyciel jest beznadziejny". Ale kiedy zacząłem pytać nie tylko o szkołę, lecz o uczucia chłopca i jej własne… uśmiech zamarł, oczy się zwęziły. Nagle zmieniła się atmosfera w pokoju. Zamiast przytakiwać, drążyłem delikatnie w kierunku, który jej się nie podobał. Zapytałem, jak ona się czuje, gdy syn przynosi trójkę. Jak reaguje. Co wtedy mówi do niego.

Winni byli oczywiście wszyscy inni: nieudolny nauczyciel, który „nie umie uczyć", dziadek, który „zawsze krytykuje", lekarz, który „nic nie rozumie", cały system edukacji, ministerstwo, a teraz ja - niekompetentny terapeuta zadający niewłaściwe pytania.

Oskarżenia padały spokojnie, jedno po drugim, z tym samym uśmiechem, jakby recytowała listę zakupów. Nie było w tym gniewu. Była tylko pewność. Absolutna, żelazna pewność, że problem leży zawsze gdzieś indziej.

Nie przytakiwałem. Siedziałem zaciekawiony, pytałem dalej, próbowałem zrozumieć. Delikatnie pokazywałem, że może warto spojrzeć też na jej stronę relacji z synem. To wystarczyło. Nie wróciła na drugą wizytę. Nie byłem zaskoczony. Widziałem już ten schemat dziesiątki razy. Zobaczyłem cały mechanizm, który niszczy rodziny od środka.

Oskarżenia rzucała lekko, jakby prosiła o sól przy stole: „Moja teściowa nigdy nie chciała, żeby mój syn był szczęśliwy". „Mąż zawsze był za słaby i nigdy mnie nie wspierał". „Ten matematyk nie umie uczyć". Słowa leciały gładko i szybko niczym pociski. Ale wystarczyło, że ktoś - nawet ja - próbował delikatnie zwrócić uwagę na jej udział… i nagle coś się w niej przełączało. Oczy zachodziły mgłą, głos stawał się miękki, prawie dziecięcy, drżący.

„Przecież ja tak nie powiedziałam…". „Nie rozumiem, dlaczego wszyscy mnie atakują". „Ja tylko chcę dobrze dla dziecka…"

Z oskarżycielki błyskawicznie zmieniała się w skrzywdzoną ofiarę. Wycierała łzy i zamykała temat. Do następnego razu. I tak w kółko. To nie była gra. To był automat. Mechanizm obronny, który jej psychika wyćwiczyła perfekcyjnie przez lata.

Najsmutniejsze - i najważniejsze - jest to, że ona naprawdę nie zdawała sobie sprawy, co robi. Była głęboko przekonana, że to ona jest jedyną ofiarą w całej tej historii. Wierzyła w to całym sercem: winny nauczyciel, teściowa, mąż, system… tylko nie ona. I właśnie dlatego trudno jej było pomóc. Bo żeby zacząć zmianę, najpierw trzeba zapytać: „Może ja też coś robię niewłaściwie".

Dawno temu, jako małe, przestraszone dziecko, nauczyła się jednej, bardzo ważnej rzeczy: odpowiedzialność boli, bezpieczniej jest nigdy nie brać na siebie winy. Bo kiedyś, w jakimś momencie dzieciństwa, wzięcie odpowiedzialności oznaczało odrzucenie, krzyki, poczucie, że „jestem zła". Więc wybrała strategię przetrwania: „To nie ja. To zawsze oni".

To przekonanie zostało z nią na całe życie jak niewidzialny łańcuch. Ciągnęło się za nią przez małżeństwo, przez macierzyństwo, przez każdą relację. Każde pytanie o zmianę czuła jak atak na samą siebie. Jej świat był prosty i logiczny w swoim bólu: wszyscy wokół muszą się zmienić. Tylko nie ona.

W tym cieniu żyli inni. Mąż, który odsunął się na bok. Sąsiadka, która unika odwiedzin. A przede wszystkim syn - trzynastolatek, który dorastał w domu, gdzie każda trudność miała swojego winnego.

Chłopiec uczył się bez słów, po prostu patrząc i słuchając: świat to miejsce, w którym zawsze ktoś zawinił. Błąd = czyjaś wina. Porażka = atak. Nie ma miejsca na „przepraszam, pomyliłem się".

On już teraz, w tym wieku, zaczyna powtarzać te same schematy. Widzę to u wielu takich dzieci: albo stają się perfekcyjnymi oskarżycielami jak mama, albo zamykają się w sobie i boją się czegokolwiek spróbować.

Nie akceptowała świata takim, jaki jest. Nie akceptowała też siebie - swojej bezradności, swoich błędów, swojego lęku. Zbudowała więc własny, szczelny zamek - piękny, bezpieczny, w którym porażka zawsze miała czyjąś twarz. Tylko nie jej.

O wiele łatwiej być ofiarą losu. To działa jak szybki lek przeciwbólowy: bierzesz winę innych i nagle czujesz ulgę. Nie musisz się zmieniać. Nie musisz patrzeć w lustro. Ale kiedyś ten zamek zaczyna się chwiać.

Dzieci dorastają. Mąż odchodzi albo milczy już na stałe. Przyjaciele się wykruszają. I wtedy przychodzi najtrudniejsza, najbardziej bolesna prawda: czuliśmy się uwięzieni, a klucz do drzwi cały czas mieliśmy w swojej kieszeni. To my sami byliśmy swoimi największymi oprawcami - nie nauczyciel, nie teściowa, nie mąż.

Kobieta nie wróciła na terapię. Mam nadzieję, że kiedyś trafi do kogoś, kto nie będzie tylko kiwał głową i przytakiwał. Bo prawdziwa zmiana zaczyna się dopiero przy szczerym zwierciadle - nie przy miłym, wygodnym echu. Przy kimś, kto powie z miłością: „Widzę, jak bardzo cierpisz. I widzę też, że ten ból sprawia, że ranią Cię inni. Może razem zobaczymy, skąd to się wzięło?"

Jeśli rozpoznajesz w tej historii kogoś bliskiego… wiesz, jak bardzo to męczy. Chodzisz po cienkim lodzie, ważąc każde słowo. Czujesz, że cokolwiek powiesz - zaraz będzie atak albo łzy. I masz ochotę albo walczyć, albo uciekać.

Jak wtedy postępować, żeby nie ranić siebie i nie pogłębiać jej bólu? Zamiast odbijać oskarżenie i wchodzić w wojnę („Oskarżasz mnie niesprawiedliwie!"), powiedz po prostu, co czujesz. „Kiedy słyszę, że to wszystko moja wina, czuję się nierozumiany i bezradny. To mnie boli."

Gdy zaczyna płakać i zapewnia, że „nic takiego nie powiedziała", nie próbuj jej przekonywać. To tylko pogorszy sprawę. Powiedz tylko, spokojnie i ciepło: „Widzę, że jesteś teraz bardzo poruszona i zdenerwowana. Porozmawiajmy o tym później, jak oboje się uspokoimy".

I trzymaj się tego. Z łagodną, ale jasną stanowczością. Bez krzyku. Bez pogardy. Z szacunkiem.

Pamiętaj jeszcze jedno, najważniejsze: głębokie współczucie nie oznacza, że musisz brać na siebie czyjś ciężar. Możesz kogoś kochać całym sercem i jednocześnie powiedzieć z miłością: „Tego nie wezmę na siebie. To za dużo. Ale jestem tu z tobą."

To nie jest okrucieństwo.

To nie jest odrzucenie.

To jedyna miłość, która naprawdę ma szansę przetrwać - miłość, która szanuje granice.

I najważniejsze, co noszę w sercu po wszystkich tych godzinach w gabinecie: ludzie nie są trudni. Są po prostu zranieni.

REKLAMA



eprasa.pl e6653e0107

MECENAS OŚKO MÓWI, JAK JEST

Czy można być legalnym… i jednocześnie niesprawiedliwym?



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.

Zdarza się w mojej pracy moment, który dla prawnika jest szczególnie niewygodny. Klient patrzy mi w oczy i pyta: „Panie mecenasie, ale to jest przecież niesprawiedliwe, prawda?”. I wtedy trzeba odpowiedzieć uczciwie: „Tak. Tylko że… to jest zgodne z prawem”.

Brzmi jak paradoks, ale w rzeczywistości to codzienność.

Prawo nie jest stworzone po to, żeby zawsze było „sprawiedliwie” w potocznym, ludzkim sensie. Prawo ma być przewidywalne. Ma działać według reguł, które da się zastosować do tysięcy podobnych przypadków. I właśnie dlatego czasem prowadzi do rozstrzygnięć, które intuicyjnie czujemy jako krzywdzące.

Weźmy prosty przykład. Ktoś kupuje działkę, sprawdza księgę wieczystą, wszystko się zgadza. Transakcja jest legalna, czysta, przeprowadzona zgodnie z przepisami. Po czasie okazuje się, że poprzedni właściciel miał problem rodzinny, ktoś został pominięty, ktoś czuje się oszukany. Tyle że z punktu widzenia prawa - nowy właściciel zrobił wszystko, jak należy. Działał w dobrej wierze. Nabył nieruchomość legalnie.

I teraz pytanie: czy to jest sprawiedliwe wobec tej osoby, która została „z tyłu”? Niekoniecznie. Ale czy można odebrać własność temu, kto kupił zgodnie z prawem? W większości przypadków - nie.

Albo inna sytuacja. Dziecko, które przez lata nie miało kontaktu z rodzicem, nagle dostaje decyzję: ma pokrywać koszty jego pobytu w domu pomocy społecznej. Z punktu widzenia przepisów - obowiązek alimentacyjny istnieje. Ustawodawca nie pyta o relacje, emocje, historię. Patrzy na formalną więź.

Czy to jest sprawiedliwe? Dla wielu osób - absolutnie nie. Ale jest legalne.

Można dorzucić jeszcze jedną sytuację z życia codziennego. Spóźnienie o jeden dzień z odwołaniem od decyzji. Jeden dzień. Nie tydzień, nie miesiąc - jeden. I sprawa przepada. Nieważne, że ktoś był w szpitalu, że nie wiedział, że źle zrozumiał pouczenie. Termin minął - koniec. Z punktu widzenia systemu to konieczne, bo inaczej nie byłoby żadnych granic. Z punktu widzenia człowieka - często to po prostu cios.

Podobnie bywa przy umowach. Ktoś podpisuje dokument „bo trzeba”, „bo wszyscy podpisują”, „bo to standard”. Dopiero później okazuje się, że jeden zapis - często zapisany drobnym drukiem - przenosi na niego całe ryzyko. Kara umowna, odpowiedzialność, termin. Wszystko zgodnie z prawem. I wszystko, co później boli, wynika nie z bezprawia, tylko z tego, że ktoś nie przewidział skutków.

I tu dochodzimy do sedna. Prawo operuje uproszczeniem. Musi. Gdyby każdą sprawę rozpatrywać wyłącznie przez pryzmat indywidualnej „sprawiedliwości”, system by się rozsypał. Każda decyzja byłaby inna, każda zależna od czyjegoś odczucia, a nie od normy.

Dlatego prawo buduje ramy. Czasem szerokie, czasem sztywne. I w tych ramach mieszczą się zarówno rozstrzygnięcia, które uznajemy za słuszne, jak i takie, które budzą sprzeciw.

To napięcie jest nieusuwalne.

Co więcej - często sami je wzmacniamy. Chcemy, żeby przepisy były precyzyjne, jednoznaczne, „żeby nie było kombinowania”. A potem dziwimy się, że są bezduszne. Chcemy, żeby nie było uznaniowości urzędników. A potem mamy pretensję, że nikt nie spojrzał na naszą sprawę „po ludzku”.

Nie da się mieć jednego i drugiego w pełni.

To oczywiście nie oznacza, że mamy się godzić na wszystko, co jest legalne. Prawo można zmieniać. Sądy mają pewien margines interpretacji. Istnieją klauzule generalne, jak zasady współżycia społecznego, które pozwalają „doprawić” przepis elementem sprawiedliwości.

Ale to są wyjątki, a nie reguła.

Dlatego najuczciwsze podejście jest takie: nie utożsamiać legalności ze sprawiedliwością. To są dwa różne porządki, które czasem się pokrywają, ale nie zawsze.

Z praktycznego punktu widzenia to prowadzi do jednego, dość brutalnego wniosku. Warto działać nie tylko „w dobrej wierze”, ale też świadomie. Czytać umowy. Sprawdzać konsekwencje. Zadawać pytania wcześniej, nie wtedy, gdy decyzja już zapadnie.

Bo prawo rzadko naprawia to, co zostało źle przemyślane na początku.

A gdy ktoś następnym razem powie: „to jest niesprawiedliwe”, warto dopytać: „czy na pewno chodzi o prawo, czy raczej o nasze oczekiwania wobec świata?”.

To nie jest to samo. I dopiero zrozumienie tej różnicy pozwala uniknąć wielu rozczarowań.

O ZDROWIU

Wielkanocne obyczaje a zdrowie



Leszek Marek Krześniak

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

www.drkrzesniak.pl

W naszej kulturze okres świąt wielkanocnych poprzedzony był długim, czasem aż sześciotygodniowym okresem postu. Te długie posty wynikały także z tego, że na przedwiośniu brakowało żywności, a wiosenny cykl biologiczny dopiero się rozpoczynał. Biologicznie rzecz biorąc, przed rozpoczęciem nowego cyklu budowania organizmu należało - podobnie jak robiąc porządki w domu i obejściu - posprzątać w organizmie. Właśnie posty pozwalały pozbyć się substancji zapasowych i tłuszczu oraz zawartych w nich toksyn, które nagromadziły się w naszych tkankach od jesieni.

W obecnych czasach nadmiaru żywności, powstrzymywanie się od ciągłego spożywania głównie przemysłowo przetworzonej żywności - zawierającej duże ilości środków konserwujących, polepszaczy wyglądu i smaku - okresy postu mają jeszcze większe znaczenie.

Badania naukowe potwierdzają, że w czasie postu następuje rozkład uszkodzonych komórek naszego ciała, eliminuje się toksyczne białka oraz odzyskuje składniki mineralne potrzebne do budowy nowych komórek. W sumie prowadzi to również do poprawy odporności organizmu oraz opóźnia procesy starzenia. W czasie postu obniża się ciśnienie tętnicze i stężenie tłuszczów, w tym i cholesterolu. Poprawie ulega praca układu nerwowego, poprawia się pamięć i koncentracja, a także zmniejsza ryzyko chorób neurodegeneracyjnych. Post sprzyja zmniejszeniu procesów zapalnych w tkankach oraz pobudza procesy odnowy.

U osób z cukrzycą czy insulinoopornością następuje obniżenie stężenia glukozy we krwi, co zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy i jej powikłań. W przewodzie pokarmowym pod wpływem postu następuje regeneracja komórek błony śluzowej wyścielających od wnętrza żołądek i jelita. Korzystnie wpływa on też na regulację składu bakterii jelitowych, tzw. mikrobiomu. Post daje chwilę odpoczynku dla narządów produkujących enzymy trawienne.

Już krótkotrwały, jednodobowy post uruchamia procesy autolizy - samotrawienia uszkodzonych i nieprawidłowych komórek w organizmie. Trzydniowy post w sposób bardzo istotny pobudza funkcjonowanie układu odporności. Dłuższe posty, zwłaszcza u osób z różnego rodzaju chorobami przewlekłymi, wymagają konsultacji z lekarzem. W czasie postu można zmniejszać dawki przyjmowanych leków i to właśnie powinno się uzgadniać z lekarzem, który te leki zalecił.

Bardzo ważną rolę w czasie postu odgrywa picie dużej ilości wody, aby łatwiej usuwać z krwi różne substancje, które pojawiły się wskutek rozkładu komórek.

Po zakończeniu postu wielkanocnego duże biologiczne uzasadnienie ma spożywanie jajek, które dostarczają niemal wszystkich składników dla odbudowy organizmu. Cenne jest spożywanie wyhodowanej na święta rzeżuchy, szczypiorku, natki pietruszki czy kiełków.

eprasa.pl e6653e0107

W całych Rykach pachniało owocami


Gorzelnia powstała prawdopodobnie na początku XX wieku (fot. Andrzej Cieśla)


Budynek gorzelni stał na placu PKS jeszcze do stycznia tego roku (fot. archiwum)

Nie ma już śladu po dawnej gorzelni przy ul. Warszawskiej. Została tylko historia, którą pamiętają mieszkańcy

Produkcja spirytusu dawała zarobek i zatrudnienie mieszkańcom, a gospodarze z okolicznych wsi mogli korzystać z odpadków roślinnych. Po istniejącej w Rykach dworskiej gorzelni nie została już nawet kupka gruzu.

Opustoszały przez lata budynek, stojący na placu Przedsiębiorstwa Komunikacji Samochodowej przy ulicy Warszawskiej, nie doczekał się pomysłu na zagospodarowanie. Jeszcze kilka lat temu były plany, aby w dawnej gorzelni ulokować muzeum polarnictwa. Gdy po ekspertyzie technicznej przygotowanej w 2023 roku okazało się, że obiekt jest tak zniszczony, że nie opłaca się go remontować, jego los został ostatecznie przesądzony. W styczniu urząd miejski dokonał rozbiórki i uprzątnięcia części placu, na której był posadowiony.

GORZELNIANY KOMPLEKS

Dziś budynek gorzelni zachował się tylko na zdjęciach. Więcej informacji o jego wyglądzie i układzie wiemy z ekspertyzy technicznej przygotowanej na zlecenie urzędu przez inż. Tadeusza Lato.

Cały kompleks gorzelniany składał się z budynku administracyjno-biurowego, kotłowni z wysokim kominem i małej, blaszanej wiaty warsztatowej.

Główny budynek gorzelni był zbudowany w konstrukcji tradycyjnej, o grubości murów od 38 do 64 cm, wykonanych z czerwonej cegły ceramicznej pełnej. Posiadał piwnicę i dwie kondygnacje, a jego wymiary wynosiły: 34,03 m długości, 13,45 m szerokości i 9,75 m wysokości. Do części środkowej prowadziły dwie klatki schodowe - od strony wschodniej i zachodniej. Solidniejsza i bardziej praktyczna była klatka od wschodu, czyli od ul. Warszawskiej. Wykonano ją z żelbetu i miała charakter dwubiegowy. Schody od strony zachodniej były drewniane i jednobiegowe.

Piętro gorzelni składało się z dwóch części przedzielonych pełną, murowaną ścianą o grubości około 40 cm. Druga kondygnacja miała już inny układ - znajdowało się tam jedno duże pomieszczenie na całą szerokość budynku, wzmocnione słupami. Całość przykrywał dach o konstrukcji drewnianej, kryty blachą.


Po rozbiórce w miejscu dawnej gorzelni ma stanąć warsztat autobusowy

KOMIN WYSOKI NA 20 METRÓW

Do głównego budynku została dobudowana kotłownia o wymiarach 8,70 x 15,33 m. Najbardziej charakterystycznym elementem był jednak komin.

Był okrągły, posadowiony na murowanym postumencie o przekroju kwadratu. Wysokość postumentu wynosiła 4,70 m, natomiast cały komin miał 19,5 m. Wykonano go z czerwonej cegły ceramicznej, tak jak pozostałe budynki.

Z powodu wieloletniego braku użytkowania obiekt był w złym stanie. Nieszczelny dach powodował zacieki na ścianach, brak izolacji sprawiał, że ściany były wilgotne. Pojawiły się wykwity grzybów, odpadający tynk i zniszczone wykończenia. Brak ogrzewania doprowadził do zarysowań i pęknięć ścian. Zniszczona była też stolarka okienna i drzwiowa. Taki stan zagrażał bezpieczeństwu, dlatego zdecydowano o rozbiórce.

PRODUKOWANO PEŁNĄ PARĄ

Choć budynku już nie ma, warto przypomnieć jego historię. Gorzelnia powstała prawdopodobnie na początku XX wieku. Jeśli tak było, wystawił ją hrabia Jezierski lub Marta Marchwicka, która przejęła majątek w 1906 roku. W spisie z 1939 roku gorzelnia była już częścią dworskich zabudowań.

W zakładzie produkowano spirytus. Podstawowym surowcem były ziemniaki i owoce, głównie jabłka. Gdy przerabiano owoce, w całym miasteczku czuć było ich zapach.

Nie wiadomo dokładnie, kto zarządzał gorzelnią w pierwszych latach. Możliwe, że był to Marian Smólski, który w księgach parafialnych figuruje jako gorzelany. W pamięci mieszkańców zapisał się także jako zarządzający sadem i sprzedawca owoców.

NA LEKCJE DO GORZELNI

Po II wojnie światowej majątek przejęło państwo. Grunty orne podzielono i przekazano pracownikom majątku. Z pozostałej części utworzono Państwowe Gospodarstwo Rolne. W jego skład wchodziła też gorzelnia.

Produkcją spirytusu zajmował się gorzelany o nazwisku Sadura. Mieszkał w budynku razem z kierownikiem PGR. Spirytus wytwarzano z ziemniaków, jabłek, białego sera, a nawet przeterminowanego chleba zwożonego z Warszawy.

Zakład odwiedzała także młodzież szkolna w ramach lekcji chemii. Gorzelany opowiadał o zasadach działania zakładu. Przychodzili też rolnicy, którzy odbierali resztki produkcji jako paszę dla bydła.

Na przełomie lat 60. i 70. gorzelnia przestała działać. Sadura przeniósł się do Świdnika. Budynek przejął nowy kierownik PGR Zbigniew Baduchowski. Obiekt zaczął pełnić inną funkcję - kiszono w nim ogórki. W pobliżu znajdowało się nawet pole z koprem. Przy gorzelni był też niewielki staw. Najwięcej wody miał wiosną. W wodę i niegroźnymi płynnymi resztkami roślinnymi zasilała go sama gorzelnia.

OSTATNIE LATA

Najtrudniejsze lata dla budynku przyszły po transformacji ustrojowej. W latach 90. gorzelnia opustoszała, a urządzenia do produkcji spirytusu zniknęły. Przez pewien czas działała tam jeszcze przychodnia okulistyczna.

Później budynek stał pusty i niszczał. Ostatecznie został rozebrany. W jego miejscu ma powstać warsztat autobusowy wraz z myjnią.

Choć gorzelnia zniknęła z mapy Ryk, dla wielu mieszkańców wciąż pozostaje ważnym elementem historii miasta.

Tomasz Kępka

eprasa.pl e6653e0107

Z pilawskiego stawu na olimpijskie baseny

Mało kto wie, że znany przedwojenny pływak trenował w Pilawie. Jego historia zaczynała się nad lokalnym stawem

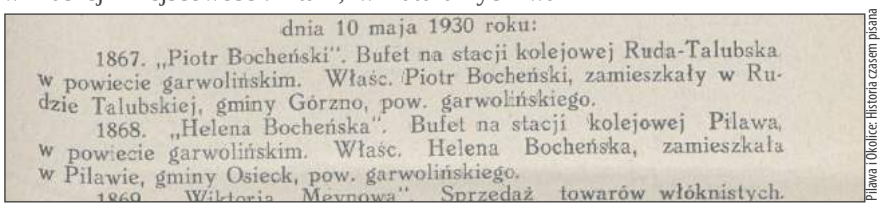
Roman Kazimierz Bocheński, jeden z najwybitniejszych polskich pływaków okresu międzywojennego i uczestnik Igrzysk Olimpijskich w Berlinie w 1936 roku, szlifował swoją formę właśnie w Pilawie.

Choć urodził się w Gliniance, często przebywał w naszej miejscowości. Jego rodzina była dobrze znana mieszkańcom. Jak wynika z dokumentów z 1930 roku, jego mama Helena Bocheńska prowadziła bufet na stacji kolejowej w Pilawie. Był to ważny punkt na mapie ówczesnego węzła kolejowego, a rodzina Bocheńskich była mocno wpisana w lokalny krajobraz gospodarczy. Piotr Bocheński prowadził podobny bufet w Rudzie Talubskiej.

Bocheński swoje treningi odbywał w prostych warunkach. Zamiast profesjonalnych torów pływackich, za bazę treningową często służył mu pilawski staw. To właśnie tam, w naturalnych warunkach, hartował organizm, który później pozwolił mu reprezentować Polskę na Igrzyskach Olimpijskich oraz zdobywać liczne rekordy kraju. Jego sportowa kariera została przerwana przez wojnę. Po jej wybuchu jako oficer Wojska Polskiego, trafił do niewoli. Został zamordowany przez NKWD w Charkowie w 1940 roku.

Dziś, patrząc na stare fotografie i dokumenty, warto pamiętać, że w cieniu pilawskiego dworca i przy lokalnych akwenach wykuwała się historia polskiego sportu przez wielkie „S".

źródło: Pilawa i Okolice: Historia czasem pisana



dnia 10 maja 1930 roku:

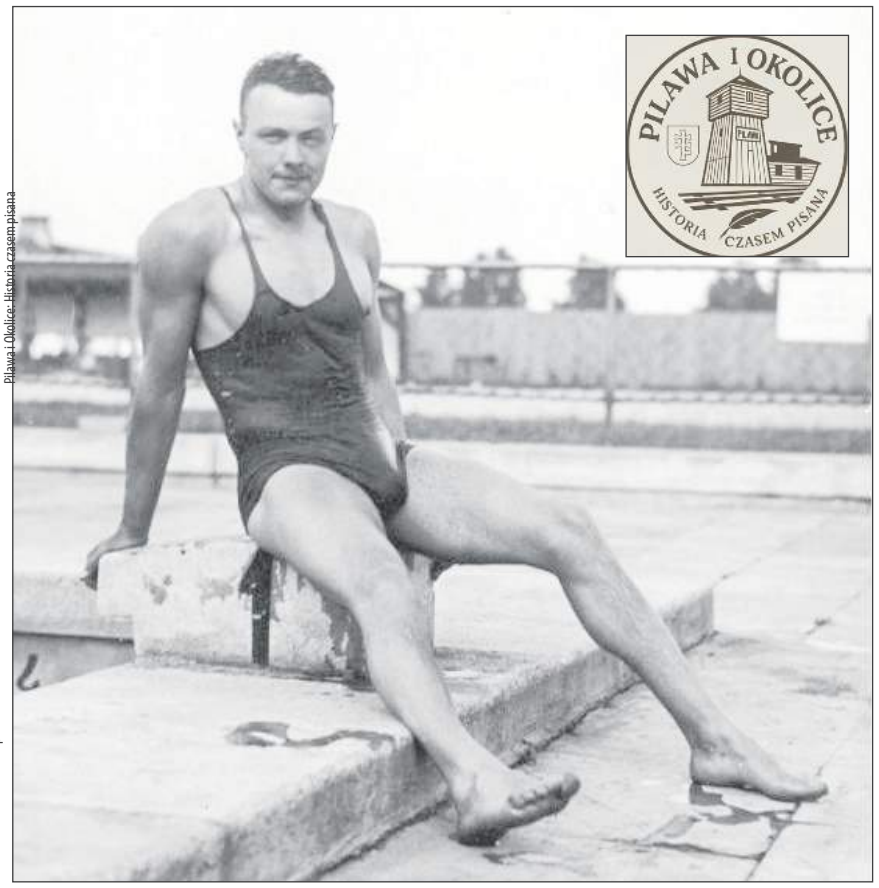
1867. „Piotr Bocheński". Bufet na stacji kolejowej Ruda-Talubska w powiecie garwolińskim. Właśc. Piotr Bocheński, zamieszkały w Rudzie Talubskiej, gminy Górzno, pow. garwolińskiego.

1868. „Helena Bocheńska". Bufet na stacji kolejowej Pilawa, w powiecie garwolińskim. Właśc. Helena Bocheńska, zamieszkała w Pilawie, gminy Osieck, pow. garwolińskiego.

1869 „Wiktoria Meynowa". Sprzedaż towarów włóknistych.

Pilawa i Okolice: Historia czasem pisana

Wykaz osób prowadzących działalność gospodarczą (dokument z 1930 r.)



Pilawa i Okolice: Historia czasem pisana

Roman Bocheński w pełnej sportowej formie - sylwetka godna mistrza! Zdjęcie pobrane ze zbiorów NAC

Tak powstawała szkoła w Pilawie

Z archiwalnych dokumentów można zobaczyć, jak w latach 30. budowano szkołę w Pilawie. Plany były dokładne i przemyślane

Zachowane dokumenty z Archiwum Państwowego w Lublinie pokazują, jak wyglądały początki edukacji w Pilawie. Dzięki nim można zajrzeć za kulisy budowy 7-klasowej szkoły powszechnej w latach 30. XX wieku.

Pierwsze plany pojawiły się w lipcu 1936 roku. Wtedy Kuratorium Okręgu Szkolnego Lubelskiego przesłało plan działki pod budowę szkoły. Ciekawostką jest adnotacja, że jedna z izb lekcyjnych miała zostać tymczasowo przerobiona na... mieszkanie dla kierownika szkoły!

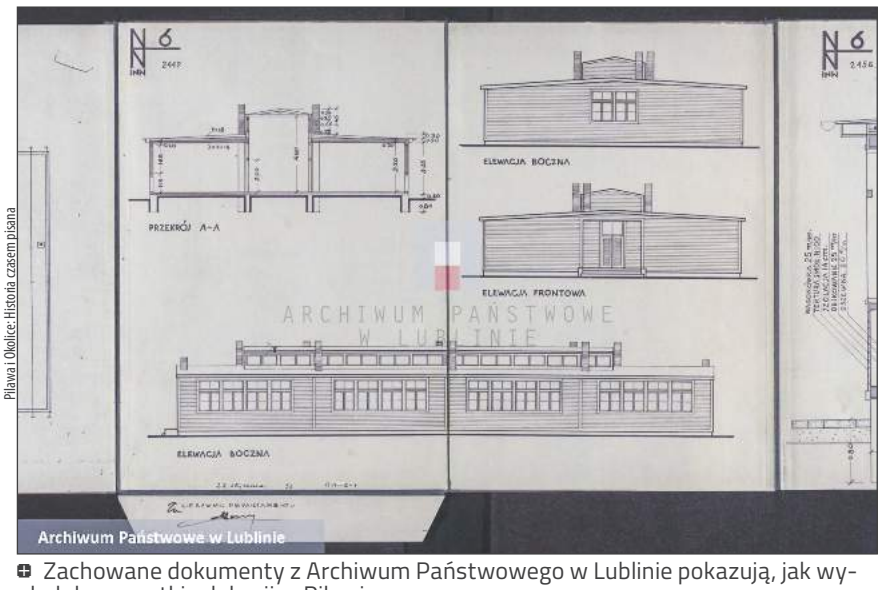
Początkowo planowano budynek z pięcioma salami lekcyjnymi, ale plany szybko ewoluowały. Projekt z 1937 roku pokazuje już budynek z 7 klasami, pokojem nauczycielskim, kancelarią oraz specjalną salą do robót.

Dokumenty pokazują też szczegóły budynku - widać precyzyjne rzuty poziome oraz elewacje budynku. Drewniana konstrukcja, charakterystyczne duże okna i dbałość o każdy metr kwadratowy - od boiska, przez ogród szkolny, aż po ogród warzywny!

Zachowały się także pieczęcie i podpisy urzędników. Na planach widnieją oryginalne pieczęcie Urzędu Wojewódzkiego Lubelskiego oraz podpisy osób odpowiedzialnych za rozwój oświaty w tamtym czasie.

Dokumenty pokazują podejście ówczesnych mieszkańców do nauki. To nie są tylko stare kartki. To dowód na to, jak wielką wagę nasi przodkowie przykładali do edukacji i rozwoju przyszłych pokoleń, dbając o nowoczesne (jak na tamte lata) zaplecze dydaktyczne.

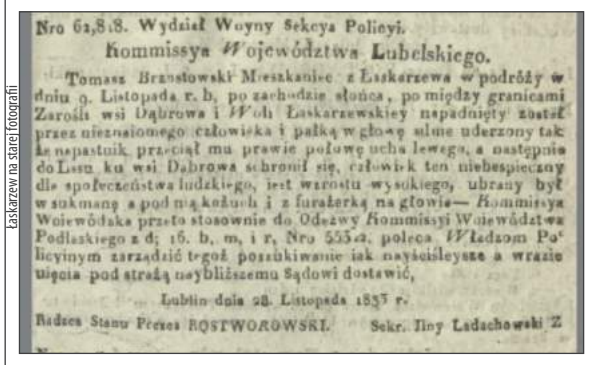
źródło: Pilawa i Okolice: Historia czasem pisana



Pilawa i Okolice: Historia czasem pisana

Zachowane dokumenty z Archiwum Państwowego w Lublinie pokazują, jak wyglądały początki edukacji w Pilawie

Kommissya Woiewództwa Lubelskiego



Nro 62,818. Wydział Woyny Sekcya Policyi.

Kommissya Województwa Lubelskiego.

Tomasz Brzostowski Mieszkaniec z Łaskarzewa w podróży w dniu 9. Listopada r. b. po zachodzie słońca, po między granicami Zarośli wsi Dąbrowa i Woli Łaskarzewskiey napadnięty został przez nieznaiomego człowieka i pałką w głowę silnie uderzony tak że napastnik przeciął mu prawie połowę ucha lewego, a następnie do Lasu ku wsi Dąbrowa schronił się, człowiek ten niebespieczny dla społeczeństwa ludzkiego, jest wzrostu wysokiego, ubrany był w sukmanę a pod nią kożuch i z furażerką na głowie— Kommissya Woiewódzka przeto stosownie do Odezwy Kommissyi Woiewództwa Podlaskiego z d; 16. b. m. i r. Nro 553-2 poleca Władzom Policyinym zarządzić tegoż poszukiwanie jak nayściśleysze a w razie ujęcia pod strażą naybliższemu Sądowi dostawić.

Lublin dnia 28. Listopada 1835 r.

Radzca Stanu Prezes ROSTWOROWSKI. Sekr. Iny Ladachowski Z

Łaskarzew na starej fotografii

Tomasz Brzostowski - Mieszkaniec z Łaskarzewa w podróży w dniu 9. Listopada r. b, po zachodzie słońca, po między granicami Zarośli wsi Dąbrowa i Woli Łaskarzewskiey napadnięty został przez nieznaiomego człowieka i pałką w głowę silnie uderzony tak że napastnik przeciął mu prawie połowę ucha lewego, a następnie do Lasu ku wsi Dąbrowa schronił się, człowiek ten niebespieczny dla społeczeństwa ludzkiego, jest wzrostu wysokiego, ubrany był w sukmanę, a pod nią kożuch i z furażerką na głowie. Kommissya Woiewódzka przeto, stosownie do Odezwy Kommissyi Woiewództwa Podlaskiego z d; 16. b. m. i r. Nro 553-2 poleca Władzom Policyinym zarządzić tegoż poszukiwanie jak nayściśleysze a w razie ujęcia pod strażą naybliższemu Sądowi dostawić.

Lublin dnia 28. Listopada 1835 r.

Radzca Stanu Prezes ROSTWOROWSKI

źródło: Łaskarzew na starej fotografii

eprasa.pl e6653e0107

Twój Głos nr 12(1153) | 24 marca 2026 | www.twojglos.pl

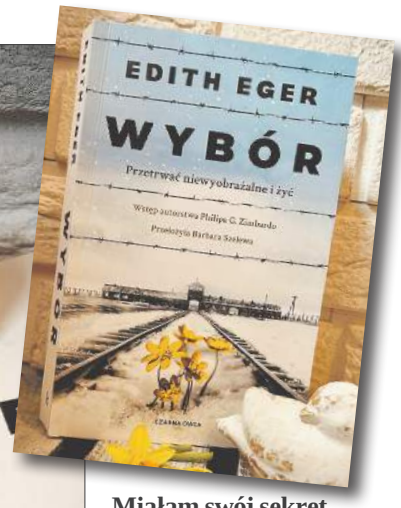
NasTroje w Literaturze

Nikt nie zabierze ci tego, co masz w głowie!



Edyta Pasik





Kiedy miała 16 lat, trafiła do obozu koncentracyjnego. Piekło Auschwitz przetrwała dzięki światłu, które pielęgnowała w swoim sercu. Ocalona szukała usprawiedliwienia dla swojego istnienia. Przez lata wypierała traumę, by w końcu się z nią zmierzyć, przebaczyć i pozwolić wygrać życiu. Nazywana była „Anną Frank, która nie umarła". Żona, matka trojga dzieci, kobieta niezłomna! Moja imienniczka - Edith Eger.

Dziś ma 98 lat i jako doktor psychologii jest wybitną, znaną i cenioną na całym świecie specjalistką od leczenia stresu pourazowego. W książce „Wybór. Przetrwać niewyobrażalne i żyć" dzieli się nie tylko swoimi traumatycznymi przeżyciami i procesem zdrowienia, ale i historiami swoich pacjentów.

Tak jak chałka, którą moja matka piekła na piątkową kolację, książka ta ma trzy pasma: moją opowieść o przetrwaniu, moją opowieść o odzyskiwaniu zdrowia i opowieści o wspaniałych ludziach, których miałam zaszczyt prowadzić na drodze do wolności.

Taniec w piekle

Zanim młodziutka Edith znalazła się w obozie, przeżywała typowe dla nastoletniego wieku fascynacje i zauroczenia. Aż do wybuchu wojny i nasilenia się prześladowań Żydów na Węgrzech nie odczuwała ciężaru swojego pochodzenia. Z wielką pasją i zaangażowaniem po kilka godzin dziennie tańczyła w studiu baletowym i ćwiczyła gimnastykę. Aktywnie uczestniczyła w dyskusyjnym klubie książki i po raz pierwszy była zakochana. Obiektem jej miłości był, podobnie jak ona, nad wiek dojrzały Eryk, z którym została brutalnie rozdzielona pewnego ranka 1944 roku, kiedy razem z rodziną trafiła do Auschwitz. To czyste młodzieńcze uczucie dawało jej niewiarygodną siłę, kiedy musiała zmierzyć się ze złem obozowej rzeczywistości. Marzyła wtedy o ponownym spotkaniu z Erykiem, pielęgnując w sercu wspomnienie jego ostatnich słów: *Nigdy nie zapomnę Twoich oczu! Nigdy nie zapomnę twoich dłoni!*

Niemal od razu po przybyciu do obozu straciła rodziców, którzy po wstępnej selekcji na rampie odeszli… w stronę krematoriów. Ona ocalała. Razem z siostrą Magdą, której obecność była dla niej pierwszą i najsilniejszą motywacją do walki o przerwanie w tym piekle na ziemi, które „człowiek człowiekowi zgotował". Drugą stanowiła wspomniana już miłość do Eryka, która przeniosła ją przez wiele obozowych kryzysów. A trzecią było jej własne odkrycie związane z przesłaniem pozostawionym jej przez matkę: *Nie wiemy, co się stanie. Pamiętaj, nikt nie zabierze ci tego, co masz w głowie!*

Tę życiową mądrość odkryła Edith już pierwszej nocy w obozie, kiedy przerażona i zdruzgotana po stracie rodziców dostała rozkaz, by w obozowym pasiaku, drżąc ze strachu, zatańczyć przed uosobieniem demona, ale i koneserem sztuki - doktorem Mengele. To wtedy uświadomiła sobie, że najważniejsza jest wolność, którą nosi w sobie. Dzięki tej wewnętrznej wolności przeniosła się w wyobraźni na scenę budapeszteńskiej opery i z sobie właściwą pasją zatańczyła piękny układ do grającej w jej głowie melodii „Nad pięknym modrym Dunajem". Ten „taniec dla miłości i dla życia" spodobał się Aniołowi Śmierci. Dostała najcenniejszy skarb - bochenek chleba.

Tańcząc odkrywam pewną mądrość, której nigdy nie zapomnę. Nigdy się nie dowiem, co za cudowna łaska zesłała mi tę myśl. Wiele razy ocali mi ona życie, nawet już wtedy, gdy ten horror się skończy. Dociera do mnie, że doktor Mengele, doświadczony zabójca, który dopiero co, tego ranka, zamordował moją matkę, bardziej jest godzien pożałowania niż ja. W moim umyśle jestem bowiem wolna, natomiast on nigdy nie będzie wolny.

Miałam swój sekret, a on miał mnie

Niestety, ale, jak wyznaje w drugiej części swojej książki Edith Eger, jej droga do prawdziwej wolności była długa i wyboista. Bo choć obóz przeżyła, wyciągnięta u kresu sił ze stosu ciał, przez kilkadziesiąt lat po jego opuszczeniu była więźniem swoich własnych wspomnień. Wyszła za mąż, rodziła kolejne dzieci, emigrowała do Ameryki… ale nie była szczęśliwa. Prześladowały ją traumatyczne obrazy, doświadczała flashbacków i napadów paniki. Nikomu, nawet własnym dzieciom, przez długie lata nie przyznawała się do tego, że przeżyła obozowy koszmar. Próbowała się odciąć od przeszłości i zapomnieć. Wydawało się, że jest wolna, ale w rzeczywistości wciąż tkwiła za drutami obozu. Dopiero podjęte w 1959 roku studia psychologiczne i decyzja o zmierzeniu się z traumatyczną przeszłością stały się początkiem jej uzdrowienia.

W tym długotrwałym procesie najbardziej pomógł jej prof. Viktor Frankl. Najpierw lektura jego książki „Człowiek w poszukiwaniu sensu", a później korespondencja i przyjaźń z tym wiedeńskim psychiatrą uzmysłowiły Edith, że: *Każda chwila oznacza wybór. Nieważne, jak bardzo nasze doświadczenie jest frustrujące, nudne, ograniczające, bolesne czy opresyjne, zawsze możemy zdecydować, jak na nie zareagujemy. A ja wreszcie zaczynam rozumieć, że mam wybór. Ta świadomość odmieni moje życie.*

Wolność i misja uzdrawiania

Ta świadomość odmieniła nie tylko życie Edith, która zdecydowała się po ukończeniu studiów zrobić jeszcze doktorat i specjalizować się w leczeniu objawów stresu pourazowego. Uleczyła też serca setek albo i tysięcy słuchaczy jej wykładów i konferencji. Zmieniła sposób myślenia jej indywidualnych pacjentów, którym zawsze ofiarowywała to co najcenniejszego - klucze do więzień ich własnych umysłów! Dało jej to poczucie sensu życia, pomogło zwalczyć syndrom ofiary i przebaczyć samej sobie to, że… przerwała, a inni zginęli.

Doktor Edith Eger całym swoim życiem i historiami swoich pacjentów udowodniła, że przeszłość, nawet najbardziej traumatyczna, nie definiuje i nie determinuje naszego życia. Bo choć tego, co się zdarzyło, zmienić nie możemy, wciąż mamy wpływ na teraźniejszość. Możemy wybrać, jak chcemy żyć! Ona sama wybrała celebrowanie każdej chwili i niesienie pomocy innym. Każdy, kto choć raz ją spotkał, podkreślał jej zaraźliwą radość i pogodę ducha. Jej postawa i świadectwo wciąż mają wielką moc. Inspirują i motywują do świadomego życia.

Nie chcę żebyście po wysłuchaniu mojej historii powiedzieli: „Moje cierpienie jest mniej istotne". Chcę, żebyście poznali moją historię i powiedzieli: „Jeżeli ona dała radę, to ja też mogę!"

Edith Eger (ur. 1927) - amerykańska psycholog węgierskiego pochodzenia, ocalała z Holocaustu, autorka dwóch bestsellerów: „Wybór" i „Dar". Jej książka „Wybór" ukazała się w Polsce dzięki Wydawnictwu Czarna Owca.

eprasa.pl e6653e0107

27 marca-2 kwietnia 2026



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.
NR 13

Piątek



20:00 TV PULS

Ochroniarz
Akcja, USA, 2017

Eddie (Antonio Banderas) to były kapitan delty Korpusu Piechoty Morskiej. Od czasu przejścia na emeryturę nie jest w stanie znaleźć godnej pracy. Mężczyzna w końcu dostaje fuchę jako ochroniarz w centrum handlowym. W pierwszy dzień pracy otrzymuje praktyczne wskazówki od Vance'a, szefa niewielkiej grupy dyżurnych policjantów. Tymczasem amerykański konwój przewożący małą dziewczynkę o imieniu Jamie zostaje zaatakowany przez profesjonalnych, uzbrojonych najemników. Jamie udaje się uciec i znajduje schronienie w centrum handlowym...
INNE DATY EMISJI: WTOREK, 22:00

Sobota



21:25 TVP 1

Colombiana
Dramat, akcja, Francja, 2011

Cataleya Restrepo miała zaledwie 9 lat, gdy była świadkiem brutalnego zabójstwa swoich rodziców. Sierotę przyjął pod swe skrzydła wuj, powiązany z chicagowskim światem przestępczym. Teraz Cataleya jest już dorosła i jej jedynym celem w życiu jest krwawa zemsta. Atrakcyjna kobieta została płatną morderczynią, pracuje dla swego wuja i bez skrupułów dokonuje na zlecenie kolejnych egzekucji. Nigdy nie zapomniała gangsterów z narkotykowej mafii, którzy zabili jej rodziców. Cataleya już depcze im po piętach. Czy pozna słodki smak zemsty?
INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA: 00:35

Niedziela



01:35 TVP KULTURA

Aida
Dramat, Francja, Norwegia, Niemcy, Rumunia, Austria, Niderlandy, Bośnia i Hercegowina, 2020

Nominowany do Oscara w 2021 r., nagrodzony także Europejską Nagrodą Filmowa dla najlepszego dzieła europejskiego 2020 r. i dwiema Nagrodami Specjalnymi na MFF w Wenecji w 2020 r. głośny dramat Jasmili Żbanić, wstrząsająca opowieść o bezradności ofiar wobec okrucieństwa wojennej machiny zbrodni. Połowa lat 90. XX wieku, trwa wojna na Bałkanach. Do Srebrenicy wkraczają oddziały serbskie. Pracująca w tamtejszej bazie ONZ tłumaczka Aida próbuje ocalić swoją rodzinę - męża i dwóch dorosłych synów...

Poniedziałek



10:55 TVP KULTURA

Siedem lat w Tybecie
Biograficzny, dramat, USA, 1997

Austria, rok 1939. Heinrich Harrer opuszcza ciężarną żonę Ingrid i wyrusza w Himalaje z niemiecką ekspedycją prowadzoną przez Petera Aufschnaitera. Wyprawa budzi powszechne zainteresowanie, na dworcu kolejowym uczestników otaczają fotoreporterzy. Żądny przygód Harrer, wbrew woli Ingrid, wyrusza w daleką podróż, ale obiecuje rozgoryczonej żonie, że wróci za cztery miesiące. Himalaiści zamierzają zdobyć dziewiąty pod względem wysokości szczyt świata, Nanga Parbat, w zachodniej części Himalajów...
INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 20:00

Wtorek



01:40 TVP 1

O północy w Paryżu
Komediodramat, USA, Hiszpania, Francja, 2011

Fabuła filmu, z akcją osadzoną w Paryżu, koncentruje się na historii świeżo zaręczonej pary, która postanawia spędzić wakacje w romantycznej stolicy nad Sekwaną. On - Gil Pender - odnosi sukcesy jako hollywoodzki scenarzysta, choć sam czuje się niespełniony zawodowo. Ona pochodzi z bardzo bogatej rodziny i to właśnie pieniądze mają dla niej największe znaczenie w życiu. W podróży do Francji towarzyszą im rodzice dziewczyny.
INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 22:45

Środa



21:00 TVN 7

Ciekawy przypadek Benjamina Buttona
Fantasy, melodramat, USA, 2008

Niezwykła opowieść o człowieku, który rodzi się jako starzec i stopniowo młodnieje. Nieco filozoficzna historia o nieuchronności upływu czasu przedstawiona oczami podróżnika. Prezentuje opis miejsc i ludzi, których spotkał, mówi o smutkach i radościach życia. W roli tytułowej wystąpił Brad Pitt.
INNE DATY EMISJI: PIĄTEK, 23:55

Czwartek



23:55 POLSAT

I że cię nie opuszczę
Melodramat, USA, 2012

Młode małżeństwo bierze udział w zdarzeniu, które na zawsze odmieni ich życie. W kraksy samochodowej śliczna Paige (Rachel McAdams) traci pamięć. Na skutek swoistej formy amnezji zapomina wszystko z dwóch ostatnich lat przed wypadkiem, także własnego męża. Leo (Channing Tatum) staje się dla niej obcym mężczyzną. Próbuje ożywić jej pamięć poprzez wspomnienia i zdjęcia, ale początkowo wszystko na nic. Aby odzyskać ukochaną, zrozpaczony mąż będzie starał się ze wszystkich sił sprawić, by żona pokochała go na nowo.

PIĄTEK • 27 marca

TVP 1

06:20 **Akacjowa 38** - serial, 2018
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:30 **Agape Blisko Ciebie** - mag.
08:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
08:20 **Zaraz wracam** - serial,
08:45 **Ranczo** - serial kom., 2016
09:45 **Komisarz Alex** - serial krym.
10:40 **Ojciec Mateusz** - serial
11:30 **Okrasa łamie przepisy**
12:00 **Serwis Info**
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:40 **Program rolny**
12:55 **Dzika Argentyna - Kraina wód Land of Water** - dok., Niemcy, 2023
14:00 **Złoty chłopak** - serial, 2022
15:00 **Serwis Info**
15:15 **Reporterzy** - magazyn
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej
16:05 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Teleexpress; Pogoda**
17:25 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny



17:55 **Klan** - telenowela, Polska
18:20 **Zaraz wracam** - serial, 2026
18:55 **Akacjowa 38** - serial, 2018
19:30 **Program inform. 19.30**
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:10 **Sport**
20:30 **Glina. Nowy rozdział** - serial krym., Polska, 2025
21:30 **Sekielski wieczorową porą** - talk-show
22:35 **Różyczka 2** - dramat, Polska, 2023
00:30 **Wojna zastępcza** - serial, Polska, 2026
01:25 **Czas zemsty** - akcja, USA, 2013
03:30 **Sekielski wieczorową porą** - talk-show
04:20 **Wykrywacz kłamstw**
04:40 **Pytanie dnia** - rozmowa
05:00 **Reporterzy** - magazyn
05:10 **Oko na Świat** - magazyn

TVP 2

04:35 **Na dobre i na złe - Mama** - serial, Polska, 2022
05:30 **M jak miłość** - serial, 2023
06:20 **Anna Dymna - spotkajmy się**
06:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
07:30 **Pytanie na śniadanie**
11:40 **Operacja zdrowie** - magazyn medyczny
12:15 **Któręndy po sztukę - Bitwa pod Orszą** - magazyn
12:30 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:05 **La Promesa** - serial obycz., 2024
15:50 **Przepis dnia**
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej



16:35 **Familiada** - teleturniej
17:20 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - teleturniej
19:25 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
19:55 **Przepis dnia**
20:05 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
20:45 **Kocham Cię, Polsko!** - zabawa quizowa, 2026
22:20 **Postaw na milion** - teleturniej
23:15 **To jest grane** - magazyn muzyczny
23:50 **Fatalna namiętność** - dram., USA, 1997
02:05 **Ciasteczko dla księcia** - fab., USA, Kan., 2023
03:40 **Akacjowa 38** - serial

TVN

05:35 **Uwaga!** - program interw.
05:50 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
06:45 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy. Zapraszamy do lokalu „Burger i Spółka" w łódzkiej Retkinii.
07:45 **Dzień Dobry TVN** - magazyn poranny
11:25 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:45 **Młode gliny** - program kryminalny
16:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
17:55 **Detektywi** - program kryminalny
19:00 **Fakty**
19:30 **Sport**
19:40 **Pogoda**
19:50 **Uwaga!** - program interwencyjny



20:00 **Furia** - dram. woj., USA, 2014. Normandia, kwiecień 1945 roku. Znany z odwagi, zahartowany w boju dowódca czołgu pieszczotliwie nazywanego Furia, sierżant Wardaddy (Brad Pitt) otrzymuje zadanie specjalne. Będzie musiał wykonać tajną misję za linią frontu
23:00 **Wyspa** - SF, USA, 2005
01:40 **Kuba Wojewódzki** - talk-show
02:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
03:50 **Uwaga!** - program interwencyjny
04:05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** - serial, USA
05:05 **Jak to jest zrobione** - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
08:00 **Halo tu Polsat** - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
14:40 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
15:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
16:15 **Pogoda**
16:20 **Interwencja** - magazyn reporterów
16:30 **Na Ratunek 112** - serial obyczajowy
17:00 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
18:00 **Pierwsza miłość** - serial obyczajowy
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
19:30 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Farma** - reality show



21:00 **Must Be The Music** - program muzyczny
23:05 **Samarytanin** - sens., USA, 2022. Nastolatek odkrywa, że superbohater Samarytanin, który miał zginąć w epickiej bitwie dwadzieścia pięć lat temu, w rzeczywistości nadal żyje.
01:10 **Łowca i Królowa Lodu** - sens., USA, 2016. Zła królowa Ravenna (Charlize Theron) zdradza swoją dobrą siostrę Freyę (Emily Blunt), zamrażając jej serce i uwalniając jej mrożącą moc, z której Freya nie zdawała sobie sprawy.
04:40 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:15 **Muzyczne poranki**
07:00 **Tamte lata, tamte dni - Jerzy Bończak** - magazyn
07:40 **Sekrety browarnego kotła** - dok., Polska, 2016
08:20 **Stanisława Ryster - Przerwana Gra** - reportaż
09:00 **Pan wzywał, Milordzie?** - serial komediowy
10:00 **Statyści** - kom., Polska, 2006
12:10 **Portrety - Autor Solaris** - dok., Polska, 2015
13:20 **Kulturalni** - magazyn
14:15 **Miłość po południu** - kom. romant., USA, 1957
16:35 **Benefis Wojciecha Młynarskiego, 2003**
18:25 **Kolekcja** - Teresa Pągowska - felieton
18:45 **Elvis Presley** - dokument, Wlk. Bryt., 2018
19:20 **Video Killed the Radio Star** - Wlk. Bryt., 2009
19:45 **Wydarzenie aktualne**
20:00 **Stara kobieta wysiaduje** - spektakl teatralny, 2025



21:00 **Tygodnik Kulturalny** - magazyn
21:55 **Wieczór kinomana - Swobodny jeździec** - obycz., USA, 1969
23:45 **Przygody Sherlocka Holmesa - Tajemniczy cyklista** - serial, Wlk. Bryt., 1984
00:45 **Czwartkowy klub filmowy - Tatarak** - dram. obycz., Polska, 2009
02:30 **Noc krótkich filmów - Rondo • Uśmiech • Widzę otchłań** - filmy animowane
03:05 **Porozmawiajmy szczerze - Jacek Fedorowicz**
03:40 **Sekrety browarnego kotła** - dok., Polska, 2016
04:10 **Tamte lata, tamte dni - Jerzy Bończak** - magazyn

TV Puls

06:00 **Nash Bridges** - serial kryminalny. Cassidy zostaje przydzielona do udziału w niebezpiecznej tajnej akcji mającej na celu rozbicie gangu.
08:00 **Kobra - oddział specjalny** - serial kryminalny. Podczas jazdy przez tereny wiejskie, Gerkhanowi i Jägerowi pęka opona w samochodzie. Niespodziewanie w ich kierunku nadbiega kobieta prosząca o pomoc, jednak ktoś oddaje do niej strzał w wyniku czego nieznajoma ginie.
10:00 **Triumf miłości** - serial obyczajowy
12:00 **Nie igraj z aniołem** - serial obyczajowy
13:00 **Wspaniałe stulecie** - serial kostiumowy
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument fabularny



16:00 **Ranczo** - serial komediowy
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
20:00 **Ochroniarz** - akcja, USA, 2017. Eddie (Antonio Banderas) to były kapitan delty Korpusu Piechoty Morskiej. Mężczyzna w dostaje fuchę jako ochroniarz w centrum handlowym... ●
21:55 **Rambo 3** - akcja, USA, 1988
23:55 **Eskorta** - akcja, USA, 2018
02:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument fabularny
03:10 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:55 **Menu na miarę** - program kulinarny
04:55 **Dyżur** - serial medyczny

TVN 7

05:20 **Ten moment** - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 **Szkoła** - program obycz. Gimnazjalista Eryk Rzepecki, chcąc zaimponować dziewczynie, uczy się jeździć na deskorolce. Jest załamany kiedy niszczy pożyczony sprzęt.
08:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:55 **W-11 Wydział Śledczy** - program kryminalny
14:00 **Detektywi** - program kryminalny
15:00 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
16:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy
17:00 **Zapisane w gwiazdach** - program paradokumentalny



18:00 **Opowieści małżeńskie** - program obycz.
19:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
20:00 **Pamiętnik** - melodramat, USA, 2004. Siedemnastoletnia Allie Hamilton (Rachel McAdams) przyjechała na wakacje do Seabrook. Poznała Noaha Calhouna (Ryan Gosling) i od tego momentu życie obojga diametralnie się zmieniło.
22:35 **Królowa przetrwania** - reality show
23:55 **Ciekawy przypadek Benjamina Buttona** - melodram., USA, 2008 ●
03:15 **Hotel Paradise** - reality show
04:20 **Dorota was urządzi** - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny **10:55** Na Ratunek 112 - serial obycz. **11:55** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
12:55 Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** A na deser... **20:05** Wyspa strachu - sens., USA, 2009 **22:10** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywk.
00:15 STOP Drogówka - serial policyjny **01:15** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:45** Jestem mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Głos Polski **11:35** Historia krzyża na Tarnicy **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Głos serca **13:05** Cichy bohater z Puszczy Białowieskiej **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** Zniewolenie **16:55** 40 dni ze św. Franciszkiem **17:00** Droga Krzyżowa
17:30 Łączy Nas Historia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Fatima. Ostatnia tajemnica

eprasa.pl e6653e0107

SOBOTA • 28 marca

TVP 1

05:45 Tacy byliśmy Na zakupach - rep.
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie; Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 Ranczo - serial kom., 2016
09:55 Komisarz Alex - serial krym.
10:55 Ojciec Mateusz - serial krym.
11:50 Gwiazdy w południe - Łowcy skalpów - western, USA, 1968
13:40 Żubry wczoraj i dziś - dok., Polska, 2020
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
15:00 Sanatorium miłości - reality show
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja



17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Ojciec Mateusz - serial
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Komisarz Alex - serial krym.
21:25 Colombiana - dramat, akcja, Francja, 2011. Cataleya Restrepo miała zaledwie 9 lat, gdy była świadkiem brutalnego zabójstwa swoich rodziców...
23:25 Uciekinier - dram., USA, 2013
01:45 Różyczka 2 - dramat, Polska, 2023
04:35 Tacy byliśmy Cud narodzin - reportaż

TVP 2

04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2026
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie
11:25 Super Gary. Gotuj z Bosacką! - program rozrywkowy, 2026
12:10 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
12:45 Dobre strony - Małgorzata Szumowska i Krzysztof Zalewski - reportaż
13:05 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
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 - Prawda jest tylko moja - serial, Polska, 2026
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Słowo na niedzielę
19:00 Informacje kulturalne - magazyn
19:25 Rodzinka.pl - serial kom.
20:30 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
22:50 Gabi Drzewiecka zaprasza - magazyn muzyczny
23:45 Kino relaks - Licencja na uwodzenie - komedia romant., Franc., 2010
01:40 Fatalna namiętność - dram., USA, 1997

TVN

05:55 Kamil Stoch - Najlepszy Raz
06:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:30 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
09:10 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Planica
11:55 Wielkanoc palce lizać
12:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
14:25 The Floor - teleturniej
15:25 Kate i Leopold - kom., USA, 2001. Kate McKay to niezależna bizneswoman, Leopold to czarujący dżentelmen. Żadne z nich nie wierzy już w romantyczną miłość.
17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:45 Mam talent - program rozrywkowy
21:45 Niania w Nowym Jorku - film inne, USA, 2007. Annie Braddock (Scarlett Johansson), świeżo upieczona absolwentka college'u, podejmuje pracę jako pomoc domowa w snobistycznej nowojorskiej rodzinie...
23:50 Obecność III: Na rozkaz diabła - horror, USA, 2021
02:15 Perła Kataru - najbardziej luksusowa wyspa świata
03:20 Uwaga! - program interwencyjny
03:35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:30 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy
11:25 Ewa gotuje - program kulinarny. Ewa rozpocznie program od farbowania jajek. Następnie przygotuje przystawkę - awokado z filetami z pomarańczy i serem pleśniowym.
12:00 Rolniczki - serial dok.
13:00 Karate Kid 3 - sens., USA, 1989
15:30 Ninja vs Ninja - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf



21:55 Szklana pułapka - sens., USA, 1988. Nowojorski policjant, John McClane (Bruce Willis) odwiedza swoją żonę, Holly w japońskim przedsiębiorstwie „Nakatomi Corporation". W tym czasie do wieżowca przedostają się niemieccy terroryści pod wodzą bezwzględnego osobnika, nazwiskiem Hans Gruber.
00:50 Pamięć absolutna - sens., USA, Kan., 2012. Douglas Quaid (Colin Farrell), zwykły robotnik decyduje się odwiedzić Recall - innowacyjną firmę, która deklaruje, że zmieni jego marzenie o byciu kimś ważnym...
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Niedzielne dzieci - film TVP, 1976
07:35 Panna z mokrą głową - obycz., Polska, 1994
09:20 Informacje kulturalne - magazyn
09:50 Co nam w duszy gra - program rozrywkowy, 2000
10:55 Kolekcja - Teresa Pągowska - felieton
11:15 Giganci sztuki - Michał Anioł - dok., Niemcy, 2021
12:20 Z biegiem lat, z biegiem dni - Kraków, 1902 - serial, Polska, 1980
13:40 Johannes Brahms - IV Symfonia e-moll op. 98 - koncert, Niemcy, 2023
14:35 Wydarzenie aktualne
15:10 Była sobie muzyka - dok., Franc., 2020
16:20 Tamte lata, tamte dni - Jacek Poniedziałek - magazyn
16:55 Film fabularny



18:00 Dzień z życia artysty - Andrzej Sikorowski - magazyn
18:40 Miłość po południu - kom. romant., USA, 1957
21:00 Przegląd Piosenki Aktorskiej 2026 - widowisko
23:20 Wieczór kinomana - Swobodny jeździec - obycz., USA, 1969
01:05 Dobry tytuł - magazyn literacki
01:45 Johannes Brahms - IV Symfonia e-moll op. 98 - koncert, Niemcy, 2023
03:40 Aria Diva - film krótkometrażowy TVP, 2007
04:30 Patrząc pod słońce - dram., Polska, 1971
05:25 Tamte lata, tamte dni - Jacek Poniedziałek - magazyn
04:55 Dyżur - serial medyczny

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - Bezdomny znajduje walizkę z milionem euro i postanawia ją przywłaszczyć. Jest przekonany, że pożegnał się z życiem w biedzie...
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
09:25 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk, Paragwaj - Tym razem Wojciech Cejrowski odwiedzi m.in. najważniejsze zabytki Majów, plantację kukurydzy oraz prawdziwy odpust na meksykańskiej prowincji.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - 16-letnia Światła stara się żyć proekologicznie i ubolewa, że na świecie marnuje się zbyt dużo wody i energii. Pewnego dnia zauważają palącą się altanę...



20:00 John Rambo - akcja, USA, Niemcy, Tajlandia, 2008. Pewnego dnia grupa misjonarzy zwraca się do Rambo z prośbą o transport do nękanej wojną Birmy. Misjonarze wpadają w zasadzkę birmańskich żołnierzy.
21:50 Uprowadzona 2 - akcja, Franc., USA, Turcja, Niemcy, 2012
23:40 Oczy smoka - akcja, USA, 2012
01:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
04:55 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:10 Ten moment
05:45 Wiza na miłość - serial paradokumentalny.
06:40 Bugs Bunny Builders - animacja
06:55 Kumple z dżungli - kom., Franc., 2017
09:00 Mówię Wam - talk-show
10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:35 Detektywi - program kryminalny. Zaginął Jacek Wilecki. W jego domu znaleziono ślady krwi. Córka mężczyzny ukryła przed rodzicami, że od jakiegoś czasu otrzymuje listy z pogróżkami.
16:40 The Floor - teleturniej
17:55 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - kom., USA, 1985
20:00 Władca Pierścieni. Pierścienie władzy - miniserial, 2024, USA, N. Zel., Kan.



22:50 Batman - przygod., USA, 2022. Batman musi stoczyć walkę z nieobliczalnym Człowiekiem-Zagadką, sadystycznym seryjnym mordercą, który zaczyna mordować ważne osobistości ze świata polityki. Bruce Wayne współpracując z Departamentem Policji, śledzi ukrytą korupcję w mieście. Prowadzone śledztwo doprowadza do odkrycia ciemnych sekretów związanych z jego rodziną.
02:15 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:45 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Galileo - ciekawostki popularno-naukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **09:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny **09:30** A na deser... **09:35** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **12:40** Czasy ostateczne: Pozostawieni - sens., Kan., USA, 2014 **14:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **00:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **01:05** STOP Drogówka - serial policyjny **03:05** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:40 Zamek w Korzkwi **10:00** Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:35** Słowo życia **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Podróż apostolska Ojca Św. Leona XIV do Monako **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Natura Obiektywnie **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza św. **14:30** Przegląd Tyg. „Niedziela" **14:35** Słowo życia **14:40** Św. na każdy dzień **14:45** Jak wygrać małżeństwo? **15:00** Dzielna niewiasta **15:15** Mateczniki Polskości **15:30** Podróż apostolska Ojca Św. Leona XIV do Monako **17:00** Użycz mi pogody ducha **17:30** Przełamując bariery **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **19:30** Baśniowy teatr lalek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

NIEDZIELA • 29 marca

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 - magazyn
08:30 Życie po Sanatorium miłości - reportaż
08:55 Zmiennicy - serial, 1986
10:05 Ojciec Mateusz - serial
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 Nowe życie - Rajmund
13:10 Ssaki - Ciemność - dok., Wlk. Bryt., 2024
14:30 Dom - serial, Polska, 1982
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Daję słowo - Maciej Orłoś - Olgierd Łukaszewicz - talk-show



18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:05 Sport; Pogoda
20:25 Wojna zastępcza - serial
21:25 Sanatorium miłości - reality show
22:15 Sanatorium miłości. Kulisy programu - felieton
22:20 Życie po Sanatorium miłości - reportaż
22:45 O północy w Paryżu - komediodramat, USA, Hiszp., Franc., 2011
00:35 Colombiana - dramat, akcja, Franc., 2011
02:30 Uciekinier - dram., USA, 2013
04:45 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
05:40 Sprawdzamy - magazyn

TVP 2

05:10 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie
11:15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.
11:50 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało - teleturniej
17:15 Sandokan, książę piratów - serial, Włochy, 2025
18:20 Pan Mama - „Taniec" - serial komediowy, 2026
18:55 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa, 2026



20:20 Postaw na milion - teleturniej
21:20 Kwiatki Polskie duże - widowisko publicystyczne, 2026
22:25 Marzec 68 - dramat, Polska, 2022. W roku 1968. doszło do interwencji milicji, która w Warszawie brutalnie rozgoniła studentów protestujących przeciwko wyrzuceniu z uczelni ich kolegów oraz w obronie zdjętych z afisza „Dziadów" w reżyserii Kazimierza Dejmka.
00:35 Krucjata - Znak bliźniąt - serial kryminalny, Polska, 2024
01:35 Licencja na uwodzenie - kom. romant., Franc., 2010
03:30 Akacjowa 38 - serial, 2018

TVN

05:25 Uwaga! - program interwencyjny
05:40 Ukryta prawda - 45-letnia Honorata i 50-letni Waldemar wychowują dwójkę dzieci. Małżonkowie mają duże problemy finansowe...
06:35 Bitwa o gości - program rozrywkowy
07:30 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
09:45 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Planica
12:55 Niezwykłe Stany Prokopa - program podróżniczo-rozrywkowy
14:05 Co za tydzień - program rozrywkowy
14:50 Mam talent - program rozrywkowy
16:50 Dzieciak rządzi - kom., USA, 2017
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:45 The Traitors. Zdrajcy - reality show
21:25 Wyjście awaryjne - obycz., Polska, 1982
23:20 Ostatni skaut - sens., USA, 1991. Striptizerka Cory (Halle Berry) została zamordowana. Na kilka dni przed śmiercią wynajęła prywatnego detektywa, Joe'go Hallenbecka (Bruce Willis)...
01:35 Superwizjer - magazyn reporterów
02:10 Szpital św. Anny - serial
03:15 Uwaga! - program interw.
03:30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:35 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:10 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:50 Noc w muzeum - kom., USA, Wlk. Bryt., 2006. Larry Daley (Ben Stiller), pechowy marzyciel, desperacko potrzebuje pracy. Przyjmuje posadę ochroniarza w Amerykańskim Muzeum Historii Naturalnej. Szef ochrony przekazuje mu instrukcje, których główny bohater nie wypełnia...
14:05 Must Be The Music - program muzyczny
16:15 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Sport
19:22 Pogoda



19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny
19:55 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami - program taneczno-rozrywkowy
22:35 Zanim się pojawiłeś - obycz., Wlk. Bryt., USA, 2016. 26-letnia Louisie „Lou" Clark staje przed najpoważniejszym wyzwaniem zawodowym, gdy dostaje posadę opiekunki sparaliżowanego Willa Traynora...
00:55 Zakochani - kom., Polska, 2000
03:15 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

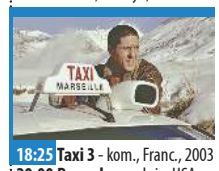
06:00 15 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '77 - koncert, 1977
07:10 Rozmowy (nie)wygodne - Joanna Szczepkowska
07:50 Bajnutki - Przygoda nad strumieniem - widowisko kameralne, 2026
08:00 Liturgie i nabożeństwa - Nabożeństwo metodystyczne
09:05 Przystań nad Biblią - program religijny
09:25 Wspólny dom - magazyn
10:05 Niezwykła historia Sebastiana Van Pirka - spektakl teatralny, 2025
11:20 Pan wzywał, Milordzie? - serial komediowy
12:25 Giganci sztuki - Michał Anioł - dok., Niemcy, 2021
13:30 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
14:10 Bilet do kina - Bliskie spotkania trzeciego stopnia - fab., USA, 1977



16:35 Dobry tytuł - magazyn literacki
17:15 Niedziela z... Ewą Braun
18:05 Dotknięcie ręki - obycz., Dania, Polska, Wlk. Bryt.
20:00 Siedem lat w Tybecie - biograf., USA, 1997
22:25 Kulturalni - magazyn
23:20 Więcej niż fikcja - Powrót do domu - dok., Finlandia, 2023
00:50 Noc krótkich filmów - Ostatnie śniegi - film krótkometrażowy, 2020
01:35 Kino nocne - Aida - dram., Franc., Nor., Niemcy, Rum., Austria, Niderl., Bośnia i Hercegowina, 2020
03:30 Wrota Europy - dram. wojenny, Polska, 1999
04:50 Niedziela z... Ewą Braun

TV Puls

06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd oraz naukowe ciekawostki. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
06:30 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:35 Ranczo - serial komediowy
13:40 Był sobie pies 2 - familijny, Chiny, Indie, Hongkong, USA, 2019. Bailey dostaje od swojego ukochanego Ethana (Dennis Quaid) nowy cel: ma opiekować się jego wnuczką - CJ (Kathryn Prescott). Dopóki dziewczynka jest mała, zadanie jest dość proste...
15:50 Instrukcji nie załączono - kom., Meksyk, 2013



18:25 Taxi 3 - kom., Franc., 2003
20:00 Pszczelarz - akcja, USA, 2024. Adam Clay prowadzi spokojne życie na prowincji. Gdy jego przyjaciółka pada ofiarą internetowego oszustwa i odbiera sobie życie, mężczyzna wypowiada wojnę potężnej organizacji
22:10 Joker - akcja, USA, 2015. Nick Wild jest ochroniarzem w Las Vegas. Kiedy jego przyjaciółka zostaje pobita, Nick pomaga jej w przygotowaniu zemsty.
00:00 Jestem Bogiem - akcja, USA, 2011
02:00 Dyżur - serial medyczny
03:15 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:55 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:05 Szkoła - Leon Grosicki z gimnazjalnej 3b ukrywa przed kolegami, że jego ojciec jest homoseksualistą i planuje ślub ze swoim partnerem. Wkrótce cała szkoła dowiaduje się prawdy.
06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:00 Bugs Bunny Builders - animacja
07:45 Kosmiczny mecz II: Nowa era - przygod., USA, 2021
10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:20 Detektywi - Do detektywów zgłasza się 18-latek, którego dziewczyna zaginęła. Julia nie wróciła do szkolnego internatu z domu rodziców.
16:20 The Floor - teleturniej
17:35 Zimowa opowieść - melodramat, USA, 2014



20:00 Wonder Woman, 1984 - przygod., USA, 2020
23:15 Dunkierka - film wojenny, Wlk. Bryt., Holandia, Franc., USA, 2017. Dunkierka, oddziały uwięzione na plaży muszą stawić czoła niemożliwemu.
01:20 Godzina zemsty - sens., USA, 1999. Val (Greg Henry) i Porter (Mel Gibson), dwaj złodzieje - podrzędni członkowie mafii - dokonują kradzieży pieniędzy. Gdy nadchodzi czas podziału łupów Val postanawia zabić kompana i zabrać jego część.
03:30 Fachowcy - program paradokumentalny
04:10 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Samochody, które podbiły świat - dokument, USA, 2020 **07:50** Ewa gotuje - program kulinarny **08:20** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **08:30** Galileo - ciekawostki popularno-naukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **10:40** Dom - anim., USA, Indie, 2015 **12:35** Jak łyse konie - sensacyjny, Chiny, 2023 **15:15** Obłędny rycerz - komedia, USA, 2001 **17:55** Uroczysko - serial krym. **20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **00:00** STOP Drogówka - serial policyjny **01:00** Koszty wojny - dokument, USA, Czechy, Niemcy, 2020 **02:15** Powrót do przeszłości **03:05** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

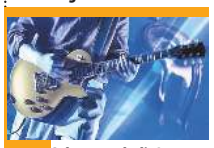
09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:30** Palmy Wielkanocne. Zwyczaje i tradycja **10:00** Niedziela Palmowa czyli Męki Pańskiej **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV do Monako **12:20** Papież Polak do Rodaków **12:55** Głos serca **13:40** Bohaterowie najdłuższej wojny **15:00** Wieś to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Gorzkie żale **17:30** Sól ziemi **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **19:30** Baśniowy teatr lalek **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 e6653e0107

PONIEDZIAŁEK • 30 marca

TVP 1

06:05 Akacjowa 38 - serial, 2018
06:40 Gorzkie żale- program religijny, 2025
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:30 Zaraz wracam - serial, 2026
09:05 Ranczo - serial kom., 2016
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 - magazyn
12:50 Ssaki - Ciemność - dok., Wlk. Bryt., 2024
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda



17:25 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Teatr Telewizji - Stan podgorączkowy - 2025
22:30 Świat bez fikcji - Jerozolima - dok., Franc., 2023
23:40 Balans bieli - magazyn
00:25 Jan Paweł II - biograf., Polska, Włochy, USA, 2006
02:45 Echa imperium. Dziedzictwo Czyngis Chana - dok., Wlk. Bryt.
03:45 Raport specjalny - mag.
04:30 Wykrywacz kłamstw
04:50 Pytanie dnia - rozmowa
05:15 Reporterzy - magazyn
05:25 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2023
06:25 Rodzina (nie od) święta - magazyn
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:15 Kolekcja - Ewa Kuryluk - felieton
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyz.
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024



18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość" - felieton
20:55 M jak miłość - serial, Polska, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Na przekór losowi - serial, Włochy, 2023
24:00 Kod Annie Parker - fab., USA, 2013
01:50 Instynkt - „Oster" - serial krym., Polska, 2011
02:45 Akacjowa 38 - serial
03:40 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny



20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Bitwa o gości - program rozrywkowy
22:40 Tango i Cash - sens., USA, 1989. Mafijny przywódca Yves Perret (Jack Palance) postanawia ściągnąć w pułapkę dwóch policjantów, Tango (Sylvester Stallone) i Casha (Kurt Russell), by się na nich zemścić...
00:50 Furia - film, USA, 2014
03:35 Co za tydzień - program rozrywkowy
04:20 Uwaga! - program interw.
04:35 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:10 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:18 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport
19:45 Pogoda



19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:40 Znachor - obycz., Polska, 2023. Szanowany chirurg profesor Rafał Wilczur (Leszek Lichota) jest u szczytu kariery medycznej, gdy niespodziewanie opuszcza go żona, zabierając ze sobą ukochaną córkę...
00:40 Samarytanin - sens., USA, 2022
02:50 8 części prawdy - sens., USA, 2008. 8 zupełnie obcych sobie osób, 8 różnych punktów widzenia i tylko 1 prawda o zamachu na prezydenta Stanów Zjednoczonych.
04:55 Disco Gramy - program muzyczny
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki
07:00 Od ucha do ucha - Suzie w ogrodzie • Tygrys bez pasków - filmy animowane
07:35 Radek wstępuje do zakonu - dok., Polska, 2016
08:20 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
09:00 Pogranicze w ogniu - serial
10:05 Wieczór u Abdona - obycz., Polska, 1975
10:55 Siedem lat w Tybecie - biograf., USA, 1997 ●
13:20 Była sobie muzyka - dok., Franc., 2020
14:20 Dobre strony - Małgorzata Szumowska i Krzysztof Zalewski - reportaż
14:35 Tamte lata, tamte dni - Jacek Poniedziałek - mag.
15:15 Kamizelka - film TVP, 1971
16:10 Party przy świecach - film TVP, 1980
17:15 Pogranicze w ogniu - serial, Polska, 1991



18:25 Tygodnik Kulturalny
19:20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Zagubiony w czasie, El Greco - serial dok., Wlk. Bryt., 2015
20:00 Poniedziałek z Bondem - Nigdy nie mów nigdy - sens., USA, 1983
22:20 Porozmawiajmy szczerze - Agnieszka Holland
23:00 La Gomera - kom., Niemcy, Rum., Franc., Szwecja, 2019
00:55 Dzień z życia artysty - Andrzej Sikorowski - magazyn
01:35 Kino nocne - Dzień świra - komediodramat, Polska, 2002
03:20 Powrót do domu - dokument, Fin., 2023
04:50 Kulturalni - magazyn

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Kiedy Nash i Joe biorą udział w jednej z akcji, okazuje się, że na miejscu jest też była kochanka Nasha - Tamara Van Zandt. Kobieta kradnie teczkę i ucieka...
08:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas porannego patrolu autostrady, Gerkhan i Jäger dostają zgłoszenie od technika Hartmuta Freunda, że ktoś próbuje go zabić...
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



20:00 16 przecznic - akcja, USA, Niemcy, 2006
22:00 Brudna sprawiedliwość - akcja, USA, 2022. Po pijackim spotkaniu z piękną kobietą i jej przyjaciółmi w barze, tatuażysta Jimmy dowiaduje się, że kobiety zostały zabite, a on jest głównym podejrzanym.
00:00 Wilk wojny - akcja, Chiny, 2015
01:55 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - Uczennica klasy 8a Hania Rodowicz marzy o tym, by zostać aktorką. Pragnie zdobyć rolę w serialu i dlatego postanawia być bardziej kobieca.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - 50-latka prosi detektywów o odnalezienie jej młodszego syna, który zaginął w dziwnych okolicznościach. 19-latek zniknął po spotkaniu ze znajomymi, najprawdopodobniej odjechał samochodem
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska



16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
21:00 Niezapomniany - sens., USA, 2017
23:10 Zanim odejdą wody - kom., USA, 2010
01:15 Skok na głęboką wodę - reality show
02:25 Mówię Wam - talk-show
03:35 Usterka - program poradnikowy
04:05 SOS Ekipy w akcji - program policyjny

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny **12:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Dziedzictwo fab. USA **00:55** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:00** Hardkorowy lombard **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Baśniowy teatr lalek **09:55** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Kazania wielkopostne **11:05** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **11:20** Stan Bezp. Państwa **11:30** Warto być ojcem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Kobiety wolności **13:00** Skarby Ojcowskiego domu **13:30** Msza św. **14:30** Serial z życia Jezusa **15:00** Zadziwiający świat chrząszczy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Świadkowie **17:30** Moja parafia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Poznajemy Polskę **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

WTOREK • 31 marca

TVP 1

06:05 Akacjowa 38 - serial, 2018
06:40 Gorzkie żale - program religijny, 2025
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:00 Ranczo - serial kom., 2016
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:35 Program rolny
12:50 Norwegia. Zew natury - dok., Niemcy, Nor., 2024
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny



17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, Polska, 2026
18:55 Akacjowa 38 - serial, Hiszp., 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport
20:25 Piłka nożna - Eliminacje Mistrzostw Świata
23:15 Barabasz - dram. historyczny, Włochy, USA, 1961
01:40 O północy w Paryżu - komediodramat, USA, Hiszp., Franc., 2011 ●
03:25 To działa. Polskie innowacje bez granic
04:20 Wykrywacz kłamstw
04:40 Pytanie dnia - rozmowa
05:05 Reporterzy - magazyn
05:15 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:25 M jak miłość - serial, 2023
06:20 Przystań nad Biblią - program religijny
06:30 Przystań nad Biblią - program religijny
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Rosół polski - magazyn kulinarny
12:15 Którędy po sztukę - Tamara Łempicka - mag.
12:20 Którędy po sztukę - Jan Ziemski - magazyn
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
15:50 Przepis dnia



16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość" - felieton
20:55 M jak miłość - serial, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:25 Tonia - obycz., Polska, 2022
00:55 Marzec 68 - dram., Polska, 2022
03:10 Pod okrutnym niebem - dok., Wlk. Bryt., 2023

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny



20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Skok na głęboką wodę - reality show
22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show
23:40 Superwizjer - magazyn reporterów
00:15 Obecność III: Na rozkaz diabła - horror, USA, 2021. Mrożąca krew w żyłach historia o terrorze, morderstwach i nieznanym złu...
02:45 The Traitors. Zdrajcy - reality show
04:15 Uwaga! - program interwencyjny
04:30 Ej, Stara! - program poradnikowy
05:00 Kto was tak urządził - program poradnikowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - paradokument
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej



20:30 Farma - reality show
21:30 Ninja vs Ninja - program rozrywkowy
23:35 Egzorcysta Papieża - sens., USA, Hiszp., Wlk. Bryt., 2023. Oparty na prawdziwych wydarzeniach, film grozy opowiada o legendarnym, włoskim księdzu Gabrielu Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzorcyzmy dla Watykanu.
01:55 Nie oddychaj 2 - sens., USA, 2021. Spokojne życie nastolatki drastycznie się zmienia, gdy zostaje ona porwana przez bandę kryminalistów
04:05 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki - teledyski
06:55 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Grabowski - magazyn
07:35 Podróże z historią - Na torach historii - dokument, Polska, 2016
08:20 Dobry tytuł - magazyn literacki
09:00 Pogranicze w ogniu - serial, Polska, 1991
10:10 Kamizelka - dramat, Polska, 1971
11:05 Party przy świecach - komedia obyczajowa, Polska, 1980
12:15 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Zagubiony w czasie, El Greco - serial dok., Wlk. Bryt., 2015
12:50 Dobre strony - Andrzej Stasiuk i Serhij Żadan - rep.
13:20 Hala odlotów - talk-show



14:20 Lalka - film fabularny, Polska, 1968
17:05 Chłopi - Boryna - serial, Polska, 1972
18:10 Mody Polskie - Kraków - reportaż
18:50 Życie to coś pięknego - dok., Polska, 2020
20:00 Teatr Telewizji - Noc czerwcowa - spektakl teatralny, 2001
21:25 Lekkie obyczaje - Kwiat wiśni i czerwona fasola - dram. Jap., Franc., 2015
23:35 Bez stałego adresu - Bob Dylan - dokument, Wlk. Bryt., 2005
01:50 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
02:30 Nigdy nie mów nigdy - sens., USA, 1983
04:55 Tygodnik Kulturalny

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i Joe prowadzą śledztwo w sprawie grupy przestępczej napadających na zamożnych ludzi.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Ben i Semir przyjeżdżają na lotnisko, aby odebrać Brazylijkę Marię Fuentes - opiekunkę dla córek Gerkhana. Komisarze nie zauważają, że dziewczyna jest obserwowana.
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 W odwecie za śmierć - akcja, USA, 2010



22:00 Ochroniarz - akcja, USA, 2017. Eddie (Antonio Banderas) to były kapitan delty Korpusu Piechoty Morskiej dostaje fuchę jako ochroniarz w centrum handlowym... ●
23:50 57 sekund - thriller, USA, 2022. Prowadzący bloga Franklin przy pomocy Jali przeprowadza zamach na technologicznego guru Antona (Morgan Freeman).
01:55 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:55 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:50 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:20 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - Marta Mus powiedziała koleżankom, że jej mama jest poważnie chora. Dziewczyny zorganizowały zbiórkę pieniędzy w szkole...
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.



19:00 Ukryta prawda - obycz.
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Ostatni skaut - sens., USA, 1991
23:15 Smętarz dla zwierzaków - horror, USA, Kan., 2019. Stephen King zaprasza do miejsca, gdzie umarli wstają z grobów i wracają do swoich bliskich. Wraz z nimi przybywa coś potwornego.
01:25 Hotel Paradise - reality show
02:30 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:45 Fachowcy - program paradokumentalny
04:30 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Dlaczego ja? - serial paradok. **12:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto - serial kryminalny **22:40** Purpurowe rzeki - sens., Franc., 2000 **00:50** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:00** Hardkorowy lombard **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:40 Św. na każdy dzień **09:45** Niedźwiedź Wojtek **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** Ojcu Św. się nie odmawia... **12:55** Rozmowa z J. Em. Ks. Kard. Gerhardem Müllerem **13:30** Msza św. **14:30** Serial z życia Jezusa **15:00** W górę Rio Negro **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:25** Przyroda w Obiektywie **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki **17:00** Wierzę w Boga **17:30** Rajd Katyński **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl e6653e0107

ŚRODA • 1 kwietnia

TVP 1

06:05 Akacjowa 38 - serial, 2018
06:40 Gorzkie żale - program religijny, 2025
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:05 Ranczo - serial kom., 2016
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Program rolny
12:55 Lis, który uratował wyspę - dokument, Franc., 2025
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela, Polska



18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej
21:20 Król złodziei - fab., Wlk. Bryt., 2018
23:20 Andrzej Wajda - Wielki Tydzień - magazyn
01:05 Morderstwa w Cognac - kryminał, Franc., 2020
02:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
04:40 Wykrywacz kłamstw
04:55 Pytanie dnia - rozmowa
05:20 Reporterzy - magazyn
05:30 Oko na Świat - magazyn
05:55 Notacje - Andrzej Barański. Film jest przygodą - dok., 2023

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2023
06:25 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny
12:10 Rzecz Polska - Skuter Osa - dok., 2018
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej



17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial, Polska, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2022
00:05 Przepis na miłość - kom., Belgia, Franc., 2010
01:30 Na przekór losowi - wojenny, Włochy, 2023
02:35 Niebo nie może czekać. Historia Carla Acutisa - dok., Polska, 2025

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:30 Młode gliny - program kryminalny
16:30 Red Bull Skoki w Punkt
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska



20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Królowa przetrwania - reality show
23:00 Wyzwanie dla kumpla: Idzie wiosna - kom., USA, 2023
01:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
02:05 Uwaga! - program interwencyjny
02:20 Perła Kataru - najbardziej luksusowa wyspa świata - dokument, Wlk. Bryt., 2022
03:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:40 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada
05:05 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:30 Bez pudru czyli Kabaret plus...
22:45 Wykiwać klawisza - kom., USA, 2005. Do jednego z najcięższych więzień, Allenville, trafia za jazdę po pijanemu była gwiazda amerykańskiego futbolu, Paul „Wrecking" Crewe (Adam Sandler)...
01:05 Jak zostać gwiazdą - obycz., Polska, 2020. Kontrowersyjny program telewizyjny „Music Race" poszukuje muzycznych talentów na terenie całej Polski...
03:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:50 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki - Teledyski
06:50 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Poniedzielski - magazyn
07:30 Jak powstała Polska? - dok., Polska, 2016
08:05 WTEM - Krystyna Dąbrowska „Wymiana okien" • Tomasz Bąk „Bailout" - felietony
08:20 Porozmawiajmy szczerze
09:00 Chłopi - Boryna - serial, Polska, 1972
10:05 Szczęśliwy brzeg - dram. psych., Polska, 1983
11:55 Józef Czapski - świadek wieku, 1896-1993 - dok., Franc., Polska, 2014
13:05 Chleba naszego powszedniego - film TVP, 1974
14:10 Tygodnik Kulturalny
15:05 Prymas. Trzy lata z Tysiąca - dramat, Polska, 2000



17:00 Chłopi - serial, Pol., 1972
18:05 Dobre strony - Andrzej Stasiuk i Serhij Żadan
18:30 Informacje kulturalne - magazyn
18:50 Potop. Postscriptum - dokument, Polska, 2023
19:50 WTEM - Magdalena Bielska • Tomasz Bąk „Bailout" - felietony
20:00 Pod wulkanem - dramat, Polska, 2024
22:00 Przygody Sherlocka Holmesa - Złamany człowiek - serial, 1984
23:10 Hala odlotów - talk-show
00:10 Innego końca świata nie będzie - koncert, 2025
01:35 Kwiat wiśni i czerwona fasola - dram., Jap., 2015
03:45 Bob Dylan - dokument, Wlk. Bryt., 2005

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i jego policjanci próbują wytropić gangsterów, którzy okradli magazyn wydziału narkotykowego. Przestępcy są jednak nieuchwytni...
08:00 Kobra - oddział specjalny - Na autostradzie dochodzi do spięcia pomiędzy dwójką mężczyzn, a grupą kibiców. Niespodziewanie dochodzi do wypadku...
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



20:00 Noe: Wybrany przez Boga - przygod., USA, 2014. Noe (Russell Crowe) to człowiek, który został wybrany do podjęcia wielkiej misji uratowania rodzaju ludzkiego oraz zwierząt przed apokaliptycznym potopem.
23:00 Immortals. Bogowie i Herosi - przygod., USA, Kan., Wlk. Bryt., 2011. Wiele lat po zwycięstwie Bogów nad Tytanami pojawia się nowe zagrożenie. Żądny władzy król Hyperion wypowiada wojnę ludzkości.
01:10 Dawid i Goliat - przygod., USA, 2016
02:55 Dzielnica strachu - serial
04:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:25 Ten moment - program paradokumentalny
05:55 Szkoła - Ginie pies uczennicy liceum, Roksany Wilczak. Sprawcami porwania są dwaj gimnazjaliści, którzy kradną pupile, aby oddawać je właścicielom za nagrodę pieniężną.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - W pobliżu uczelni znaleziono zwłoki studentki. Okazuje się, że dziewczyna była w ciąży.
14:00 Detektywi - Klientką Anny Potaczek i Macieja Dębosza jest nauczycielka z liceum, której zawieszenia w pracy domagają się rodzice uczniów.
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy



17:00 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Ciekawy przypadek Benjamina Buttona - melodram., USA, 2008 ●
00:30 Godziny szczytu II - sens., USA, 2001
02:15 Hotel Paradise - reality show
03:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
03:50 Usterka - program poradnikowy
04:15 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny **12:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Piekarz - sens., Kan., USA, 2023 **00:50** Love Island. Wyspa miłości - reality show **01:55** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Sanktuaria polskie **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Audiencja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11:10** Mateczniki Polskości **11:25** Jestem mamą **11:40** Myśląc Historia **11:50** Odnaleźć siebie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Nabieja - kawałek Polski w Ugandzie **13:00** Człowiek nie może być jak Bóg - rozmowa z J. Em. Ks. Kard. Gerhardem Müllerem **13:30** Msza św. **14:30** Bohaterowie **15:00** Wielkopolanie nad Wisłą, cz. I - Ignacy hrabia Mielżyński **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Powołani **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:20** Odnaleźć siebie **19:30** Bóg z nami **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Informacje dnia

CZWARTEK • 2 kwietnia

TVP 1

06:20 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Słowo dla Libanu - Eucharystia - magazyn
07:30 Dobre historie - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:05 Ranczo - serial kom., 2016
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 Grecja. Kraina ptaków drapieżnych - dokument,
14:00 Złoty chłopak - serial, 2022
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026



18:55 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej
21:20 Ojciec Mateusz - serial
22:20 Sprawa dla reportera
23:20 Śladami Ojca - dok., 2025
00:20 Glina. Nowy rozdział - serial krym., Polska, 2025
01:15 Król złodziei - fab., Wlk. Bryt., 2018
03:10 Sprawa dla reportera
04:40 Wykrywacz kłamstw - magazyn
05:00 Pytanie dnia - rozmowa
05:25 Reporterzy - magazyn
05:35 Oko na Świat - magazyn
05:55 Notacje - Witold Grzybowski. Partyzantka na Kresach - dok., 2009

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2023
06:25 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Dzień z życia artysty - Zbigniew Hołdys - mag.
12:10 Którędy po sztukę - Pawilon Czterech Kopuł - magazyn
12:15 Którędy po sztukę - Cecco del Caravaggio - magazyn
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
15:50 Przepis dnia



16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial
20:40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! - program rozrywkowy, 2026
21:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
22:15 Niepewne sytuacje - program rozrywkowy, 2026
22:45 Syn - serial, USA, 2017
00:20 Rodzinka.pl - serial kom.
01:00 Tonia - obycz., Polska, 2022
02:30 Lepsza połowa - serial, Polska, 2020
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
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny



20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:40 Och, życie! - kom., USA, 2010. Holly i Messera nie łączy nic poza wzajemną niechęcią. Do czasu...
00:55 Skok na głęboką wodę - reality show
02:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
02:50 Uwaga! - program interwencyjny
03:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:40 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy
05:05 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej



20:30 Farma - reality show
21:35 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
22:55 Sortownia - serial obycz.
23:55 I że cię nie opuszczę - melodramat, USA, 2012. Młode małżeństwo bierze udział w zdarzeniu, które na zawsze odmieni ich życie. W kraksie samochodowej śliczna Paige (Rachel McAdams) traci pamięć... ●
02:10 Karma - sens., USA, 2015. Miłująca pokój instruktorka jogi, o imieniu May (Jessica Biel), z pomocą prywatnego detektywa odnajduje swoją dawno zaginioną, młodszą siostrę. Okazuje się, że...
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:10 Muzyczne poranki
06:50 Tamte lata, tamte dni - Iwona Bielska - magazyn
07:30 Tarcza ukryta w górach - dok., Polska, 2016
08:05 WTEM - Magdalena Bielska • Tomasz Bąk
08:10 PrzyStań nad Biblią
08:30 Informacje kulturalne
09:00 Chłopi - Jarmark - serial,
10:00 Prymas. Trzy lata z Tysiąca - dram., Polska, 2000
11:55 Potop. Postscriptum - dok.
13:35 Czarna suknia - film TVP, 1967
14:30 Kolekcja - Andrzej Wróblewski - felieton
14:50 Niedziela z... Ewą Braun
15:45 Wsteczny bieg - film TVP, 1978
17:05 Chłopi - serial, Pol., 1972
18:10 Wydarzenie aktualne
18:45 Madonna z Krużlowej - magazyn
18:55 Portrety - Giotto. Historia Zbawienia - dok., Pol., 2020



20:00 Hala odlotów - talk-show
21:00 Wstęp do filmu - Wszystko na sprzedaż
21:05 Czwartkowy klub filmowy - Wszystko na sprzedaż - dram., Polska, 1968
22:55 Niezapomniana Jacqueline du Pre - dok., Wlk. Bryt., 2017
00:05 Panorama kina polskiego - Pod wulkanem - dramat, Polska, 2024
02:05 Innego końca świata nie będzie - koncert, 2025
03:30 Dzień z życia artysty - Andrzej Sikorowski - magazyn
04:05 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
04:45 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Cassidy otrzymuje smutny telefon od swojej znajomej Mirandy. Okazuje się, że jej znajomy zmarł podczas wypicia drinka...
08:00 Kobra - oddział specjalny - Komisarze Gerkhan i Jäger są świadkami próby zabójstwa rolnika prowadzącego ciężarówkę. Okazuje się, że mężczyzna jest objęty programem ochrony świadków...
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



20:00 Asterix i Obelix: Imperium smoka - przygod., Franc., Belgia, 2023
22:15 Zakonnica w przebraniu - kom., USA, 1992. Ciemnoskóra piosenkarka z podrzędnego baru - Deloris Van Cartier - przypadkowo staje się świadkiem morderstwa...
00:15 Operacja Corned Beef - kom., Franc., 1991
02:35 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:20 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:25 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - Klaudia Szot z gimnazjalnej 2b dostaje pierwszej miesiączki. Z tego powodu koledzy postanowili zrobić jej przykry żart...
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - paradokument
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - obycz.



20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Małżeństwo na skróty - kom., Australia, 2021. W dzień po ślubie Teddy budzi się i odkrywa, że przemieścił się w czasie. Jest teraz rok później, a on i jego żona Leanne będą obchodzić swoją pierwszą rocznicę.
23:05 Śmiertelna wyliczanka - sens., USA, 2002
01:30 Hotel Paradise - reality show
02:25 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:15 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:00 Usterka - program poradnikowy
04:35 Dorota was urządzi

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny **12:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:35** Wyspa strachu - sens., USA, 2009 **00:40** Interwencja - magazyn reporterów **00:50** Love Island. Wyspa miłości - reality show **01:55** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

09:30 Msza Krzyżma **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Wykłady z kongresu **12:50** Mateczniki Polskości **13:00** Dziennikarze o Janie Pawle II **14:05** Przegląd Tygodnika „Niedziela" **14:10** Błogosławiona, która zaufała **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** Msza Wieczerzy Pańskiej **19:00** Tajemnica Eucharystii **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** Pasja w Imbramowicach **21:20** Informacje dnia **21:40** Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w Sokółce **22:00** Głos serca **22:45** Zniewolenie **23:00** Żyłem obok świętego

eprasa.pl e6653e0107

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 na os. Wiślana w Dęblinie, pow. 44 mkw, 2 pokoje + wnęka, kuchnia, łazienka, balkon. Junkers + kuchnia gazowa, do zamieszkania. Cena 275.000 zł. Tel. 509 851 846.

MIESZKANIE
ZAMIENIĘ

ZAMIENIĘ mieszkanie w bloku na dom jednorodzinny w Rykach. Mieszkanie znajduje się przy ulicy Witosa blok numer 4. Trzy pokoje, 62,34 m2. Pierwsze piętro. Tel. 886 464 331



Nowy wygodny sposób dodawania bezpłatnych ogłoszeń

Teraz możesz dodać bezpłatne ogłoszenie bez wychodzenia z domu.
Wyślij do nas zdjęcie wypełnionego kuponu MMS-em lub na adres e-mail.
Oczywiście nadal możesz dostarczyć kupon osobiście do siedziby redakcji lub wrzucić do skrzynki kontaktowej.

WYPEŁNIJ KUPON → **ZRÓB ZDJĘCIE** → **WYŚLIJ WIADOMOŚĆ**

tel: 510 332 855 | e-mail: redakcja@twojglos.pl

KUPON NA BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DROBNE

*PROSIMY WYPEŁNIĆ CZYTELNIE DRUKOWANYMI LITERAMI

TREŚĆ OGŁOSZENIA: .....

.....

.....

MIEJSCOWOŚĆ: .....

CENA: .....

TELEFON KONTAKTOWY: .....

TWÓJ Głos

KUPON WAŻNY DO 3 kwietnia

eprasa.pl e6653e0107

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

CENTRUM KOMINIARSTWA I SYSTEMÓW KOMINOWYCH
pełen zakres usług kominiarskich
CZYSZCZENIE | FREZOWANIE | MONTAŻ WKŁADÓW
884 090 090

KUPIĘ POLE, ŁĄKĘ, LAS, SIEDLISKO
tel. 720-777-788

DOM
SPRZEDAM

DOM - pół bliźniaka po remoncie, Ryki Jarmołówka, cena 820.000 zł do neg. Tel. 667 110 778.

DOM murowany w Dęblinie na osiedlu Żwica, pow. działki 538 mkw, pow. użytkowa domu 175 mkw. Możliwość prowadzenia drobnej działalności gospodarczej. Cena 359.000 zł do neg. Tel. 724 340 040.

DO WYNAJĘCIA
POSIADAM

DOM wolnostojący , 50 mkw, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, przedpokój, częściowo umeblowane. Ryki ul. Królewska. Tel. 600 858 407.

MIESZKANIE 2 pokojowe o pow. 52 m2 w Rykach na os. Witosa. Tel. 662 382 845.

KAWALERKA w Dęblinie, osiedle Wiślana, wyposażone i umeblowane. Tel. 881 310 254.

MIESZKANIE umeblowane w Rykach na pierwszym piętrze, jeden pokój, przedpokój, kuchnia i łazienka. Tel. 796 914 058.

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

LAS pow. 2,83 ha miejscowość Kruszyna, cena 130.000 zł. Tel. 607 607 700.

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

DZIAŁKI budowlana w Rykach, pow. 15 arów. Tel. 600 858 407.

DZIAŁKA 40 arów w Rykach przy ul. Swatowskiej. Cena do uzg. Tel. 600 379 329.

DZIAŁKI BUDOWLANE , wszystkie media, dogodne położenie, bardzo dobry dojazd, Ryki ul. Myśliwska. Cena do uzg. Tel. 500 190 674.

ATRAKCYJNA działka budowlana w miejscowości 08-503 Nowodwór przy drodze w kierunku na Wrzosówkę o powierzchni prawie 11 arów - 1094 m2. Prąd, woda, internet - światłowód. Tel. 668 698 581

DZIAŁKA POLE
KUPIĘ

POLĘ wezmę w dzierżawę, w Rososzy, Leopoldowie, Lasocinie, Budkach, Krukowie, Zalesiu, warunki do uzgodnienia. Tel. 510 051 435.

SAMOCHÓD
SPRZEDAM

AUDI A5 sportback, 2.0 TDI, 170km, quattro, 2011r., 350 tys. km przebiegu, stan bdb. Tel: 512 238 153

OPEL ASTRA benzyna 1.4 rok 2008 przebieg 148000 km, kolor czarny, salon Polska, 2 właściciel, radio cd, klimatyzacja, cena do uzg. Okolice Ryk. Tel. 693 333 753.

PEUGEOT 208 GT hybryd z 2024r. ładuje się sam podczas hamowania, poj. 1199 cm3, przebieg 9000 km, stan idealny, automat, kolor biały, nie wymaga wkładu finansowego, wbudowana nawigacja, czujniki parkowania, funkcja utrzymania pasa ruchu, cena 87.900 zł. Ryki. Tel. 695 571 745.

PEUGEOT 3008 1.6 HDI 120KM 2017r. automat, 176 tys.km. przebiegu, brązowy met, hak, czujniki parkowania, podgrzewane fotele, stan b.dobry, bez wkładu finansowego, zarejestrowany i opłacony, cena do uzg. Ryki. Tel. 663 238 782.

PEUGEOT 508 prod. 2012r. silnik 2.0 DIESEL, przebieg 240 tys.km. kolor biały, stan bdb, skrzynia 6-biegowa, koła aluminiowe opony letnie 17 i zimowe 16, cena 24.000 zł do neg. Okolice Ryki. Tel. 603 229 632.

RENAULT MEGANE SCENIC 2.0 kat automat, prod. 2004r. licznik 256200km, hak, garażowany, opony zimowe letnie, cena do uzg. Ryki. Tel. 887 510 310.

RENAULT SCENIC 1.9 dci 2004r. czarny metalik po wymianie turbiny. Tanio. Tel. 505 387 692.

TOYOTA Auris, 1,4 D4D, srebrny metalic, klima, hak, zarejestrowany. Cena 10 800 zł. Ryki. Tel. 668 275 449.

VOLVO v70, diesel, 2003r., stan dobry, przegląd i oc do IV 2026, opony zimowe i letnie, w ciągłym użytkowaniu. Gończyce. Cena do uzgodnienia. Tel: 600 942 748

VW Golf Plus 1.6, benzyna i gaz, elektryczne szyby x4, czujniki cofania, klimatyzacja, Isofix, podgrzewane przednie siedzenia, przyciemnione tylne szyby, alufelgi i hak, 15.400 zł. Tel. 793 502 842

SAMOCHÓD
KUPIĘ

KUPIĘ samochody w każdym stanie do 5000 zł. Tel: 780 142 907

MOTOCYKL
SPRZEDAM

HONDA PCX, 125 cm, rok. prod. 2017, przebieg 20 tys. km., Cena 700 zł. Przegląd do II 2027r., ubezpieczenia do XI 2026r. Wspaniały skuter + ubrania motocyklowe - gratis!. Tel. 699 360 155.

MOTOCYKL
KUPIĘ

MOTOCYKLE stare i części oraz Fiat 126p. Tel. 514 633 149.

MOTO RÓŻNE
SPRZEDAM

CZĘŚCI do ciągnika Władimirec, blok silnika, wał do szlifu, kolumna kierownicza, blok silnika, rozrusznik. Okolice Ryk. Cena do uzgodnienia. Tel. 691 422 766.

CZĘŚCI używane do różnych marek samochodów osobowych i dostawczych oraz inne, części blacharskie, mechaniczne, oświetlenie, koła i inne Tel. 601 308 103.

DĘTKI lotnicze 600x180, 300x125. Cena do uzg. Tel. 517 120 621.

FELGI 22,5 cala na przyczepę, z oponami, tanio. Tel. 505 387 692.

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

HAKI holownicze nowe i używane, możliwość montażu. Cena do uzgodnienia Tel. 601 308 103.

KOMPLET opon letnich, na felgach stalowych 195-65 R15, 5 śrób. Okolice Ryk. Tel. 579 270 780.

NOWE OPONY LOTNICZE z dętka o wym. 595x185 wys. 59,50 szer. 18,50 otwór pod felga fi.27,5 cm, opony fabrycznie nowe, nigdy nieużywane. kontakt cały dzień . Tel. 663 647 909.

OPNY letnie Hankook, kpl. 4 sztuki 205/55 R16. Tel. 662 596 281.

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

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

KŁOCZEW
tel. 502 215 457

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

eprasa.pl e6653e0107

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

OPONY 225/45 R17 w dobrym stanie, na felgach aluminiowych do Seata, tanio. Sobolew. Tel. 509 463 025.

OPONY 4szt. 16x245x70 bieżnik około 6mm. cena 50 zł/szt. Tel. 692 945 589.

OPONY 600x16. Tel. 783 525 405.

OPONY letnie Dunlop 2 sztuki 185/60 R15. Tel. 662 596 281.

OPONY letnie i zimowe, felgi stalowe i aluminiowe , do samochodów osobowych dostawczych i terenowych oraz rolnicze, cena od 40 zł. tel. 601 308 103

OPONY letnie Michelin Pilot Sport 3 235x45x18 4 szt. w dobrym stanie, cena 320 zł. Okrzeja okolice. Tel. 604 891 618.

OPONY LETNIE NEXEN komplet 4szt. 225/55/R18 bieżnik 7mm, cena do uzg. Wola Rębkowska Tel. 503 103 495.

OPONY letnie Nexen kpl. 4 sztuki 215/55 R17 Tel. 662 596 281.

OSIE do przyczep, używane, różne, ładowność od 1 do 20 ton. Felgi i opony dostawcze, ciężarowe i rolnicze. Cena do uzgodnienia. Tel. 601 308 103.

QUAD 150, zielony, mało używany, cena 4800 zł. Tel. 669 708 624.

REFLEKTORY i kierunkowskazy do Żuk, Star. Ryki. Tel. 600 375 564.

ROWER elektryczny niemiecki marki Prophete trekkingowy, 3 -letni, w bdb stanie, bateria sprawna, wyświetlacz prędkości. Posiada ramę i bagażnik. Cena 1.700 zł. Ryki. Tel. 692 168 605.

MASZYNY ROLNICZE
SPRZEDAM

CIĄGNIK nazwa MICKORNIK, stan bdb, opony nowe, cena 30.000 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, wóz 5.000 zł i piekarnik. Sprzęt garażowany. Kłoczew. Tel. 507 638 680.

JOHN deere 1140, stan dobry, bez przedniego napędu. Gończyce. 17 000 zł. Tel: 600 942 748

PRZYCZEPA ROLNICZA 6 tonowa, nowa, cena do uzg. ok. Maciejowic. Tel. 605 454 369.

DOJARKA 1-konwiowa Alfa Lawal w dobrym stanie. Tel. 535 001 663.

MASZYNY ROLNICZE - rozrzutnik, kopaczka ciągnikowa, brony 3, kultywator, przetrząsarka paskowa do siana, Tel. 601 308 103.

CIĄGNIK C-330 po kapitalnym remoncie. Tel. 514 287 523.

BRONY 5 i PŁUGI 2, cena do uzg. Tel. 531 868 784.

ZGRABIARKA 7-gwiazdowa stan dobry, cena 1.100 zł. Elżbietów Gm. Trojanów. Tel. 513 423 040.

PASZOWNIKI dla świń 3 szt. . Tanio. Tel. 505 387 692.

SADZARKA do ziemniaków. SIEWNIK Meprozet 23; Poznaniak 2,7. Kultywator 1,8 / 2,1 / 2,4. Pługi 2/4. Agregat uprawowy 2,1. Tel. 570 530 800.

PŁUG 3-skibowy, brona talerzowa (8), aparat do rozrzutnika na 2 wałki, pompa wtryskowa do ciągnika C360, tryjer do czyszczenia boża. Nowodwór. Tel. 694 825 530.

TAŚMOCIĄG do obornika dł 5,5 m szer. 60, stan bdb, cena do uzg. Maciejowice. Tel. 798 524 880.

LIKWIDACJA SPRZĘTU ROLNICZEGO w tym traktor MF-690, cena do uzg. Ownia. Tel. 604 924 765.

BLACHY na rozrzutniki 3mm 2x4mb. cena 110 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

WÓZEK KOLEBA spalinowy, oryginalny, duża wywrotka koleb, koła 16, stan bdb, okolice Garwolina. Tel. 500 446 562.

PRASA do słomy kostkująca, fmż płock, czerwona, stan bardzo dobry, w oryginale. Wola Korycka. 5 000 zł. Tel: 600 742 545

CIĄGNIK t-25A z kabiną, 1986r., garażowany. Okolice Garwolina. 15 500 zł. Tel: 664 939 148

PAJĄK do rozbijania pokosów w bardzo dobrym stanie. Tel: 662 971 656

SADZARKA lubelska, 1996r., stan bdb. Tel: 692 290 910

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

LEJEK do nawozu. Tel: 692 290 910

INKUBATORY 2 szt., na 40 jajek i 60 szt. Tel: 600 926 575

FIRMA budowlana zatrudni do pracy na budowie pomocnika, praca na wyjeździe w Warszawie, możliwe codzienne dojazdy. Tel: 667 264 075

SIEWNIK do kukurydzy, 4 rzędowy z podsiewaczem nawozu. Tel: 721 330 269

GRUBER 6 łap, 2,6m, sprężyna

SANMED
PORADNIA
DIETETYCZNA DLA DOROSŁYCH I DZIECI
ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!
SANMED
ul. Żytnia 16, 08-500 Ryki
tel. 81 822 89 99
www.san-med.eu

2015r., nowe elementy robocze firmy Lemken, ładne talerze plus wał rurowy stan bdb. Tel: 505 900 999

ROZSIEWACZ do nawozu, dwa talerze, nowe łożyska, wchodzi 700l nawozu, stan bdb. Tel: 505 900 999

SADZARKA Solan Lubelska, dwa koła, mało używana, stan bdb. Tel: 505 900 999

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

AGREGAT uprawowo-siewny z hydropakiem firmy Agrolift w zestawie z siewnikiem poznaniakiem, razem lub osobno. Tel: 511 079 554

SIEWNIK zbożowy Poznaniak, prod. 1989r. stan dobry. Tel. 511 079 554.

CIĄGNIK c-360, stan dobry, zarejestrowany. Okolice Ryk. Cena do uzgodnienia. Tel. 609 334 333.

ZBIORNIKI na wodę lub beczkowóz 2 tys, 3,6 tys, 4,8 tys litrów, nowe. Cena do uzgodnienia. Tel. 606362739.

BRONA talerzowa 2 m z 2009 roku, sporadycznie używana, talerze w stanie bardzo dobrym, Cena do uzgodnienia. Stara Rokitnia, tel: 667 818 770

ROZRZUTNIK do obornika po remoncie. Garwolin. Cena 5000 zł. Tel. 503 678 846.

MASZYNY ROLNICZE
KUPIĘ

CIĄGNIK rolniczy ursus c-330 i c-360 w każdym stanie. Tel: 666 941 477

ZGRABIARKA 7-gwiaździsta, kupię w dobrym stanie. Ryki i okolice. Tel. 697 669 451.

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

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

DYWANY
WYKŁADZINY
NAJNOWSZE KOLEKCJE
WYSOKA JAKOŚĆ
OBSZYWANIE
NA MIEJSCU
Największy wybór w regionie...
FOLIE OGRODOWE
I BUDOWLANE
konkurencyjne ceny
SPRZEDAJEMY DYWANY
NIE ZDJĘCIA Z INTERNETU...
F.H.U. RINGO
Ryki - Julin (baza GS), ul. Przemysłowa 1, tel. 81 865 36 24

eprasa.pl e6653e0107





KOPACZKĘ do ziemniaków. Tel. 666 941 477

SIEWNIK poznaniak, przyczepkę wywrotkę, siewnik do nawozu, pługi 4 skibowe. Tel: 721 517 916

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

ZBIORNIKI do mleka o poj. 200-1400l, w rozsądnej cenie, używane. Tel: 601 051 417

KUPIĘ siewnik 15 i 17 do zboża. Tel. 692 290 910.

MASZYNY URZĄDZENIA
SPRZEDAM

PIEC CO na drzewo i węgiel 110m, cena 4.500 zł. Tel. 694 966 771.

FREZARKO PILARKA do drewna, możliwość cięcia, blat żeliwny, 400 V, firmowa, cena 1.800 zł. Tel. 787 380 145.

PALNIK do ciecia stali acetylenowo tlenowy gaz, nowy nieużywany. cena do uzg. Ryki. Tel. 600 375 564.

ŁUPARKA hydrauliczna do drzewa sprowadzona z Niemiec, 8 T nacisku, silnik 3,5 kW 380V, stół regulowany, pionowy, stan bdb. Ownia. Tel. 604 924 765.

PRZYCZEPA zarejestrowana, aluminiowe burty, wszystkie otwierane, światła LED. DMC 750 kg, wymiar: 260x160 cm, nowe opony 13-195x50C. Ryki. Cena 4700 zł. Tel. 508 734 252.

PŁUG 5 skibowy, grudziądzki, kultywator 3m. Ryki. Cena do uzgodnienia. Tel. 606362739.

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.

ŁUBIN caro czyszczony, cena do uzg. Kletnia. Tel. 600 810 053.

RZODKIEW OLEISTA czyszczona. Kletnia. Tel. 600 810 053.

WYKA siewna, czyszczona, Kletnia. Tel. 600 810 053.

SIANOKISZONKA w belach 125x130cm po prasie McHale, bele po 15stu nożach, z łąk sianych. Cena 170 zł/szt. Przykwa. Tel. 663 855 914

SIANO w belotach 120x120, pierwszy i drugi pokos 2025 roku. SŁOMA w belotach (pszenżyto). PSZENŻYTO około 1 tony, cena do uzg. Okolice Ryk. Tel. 785 450 297.

SPRZEDAM łubin gorzki, odwietrzony, zbiór 2025 r. nie pryskany. Tel. 663 612 464.

ZBOŻE: Pszenica jara Telimena. Jęczmień jary Stratus. Łubin gorzki Karo. Ziemniaki sadzeniaki Katania i Jurek. Pszenica i pszenżyto ozime na paszę. Zalesie Kolonia 16. Tel. 722 066 555.

JAJA wiejskie świeże, cena 1,20 zł. Okolice Nowodworu. Tel. 693 117 326.

MIESZANKA zbożowa, cena 65 zł/q. Rososz. Tel. 786 855 176.

GRYKA niepryskana, na siew, obróbka. Nowy Bazanów. Tel. 693 550 735.

PSZENŻYTO, cena do uzg. Maciejowice. Tel. 606 684 935.

OWIES dobrej jakości, dobry do rozsiewu. Cena do uzgodnienia. Wola Starogrodzka. Tel: 513 763 792

SIANO w kostkach - 6 zł/szt, siano luzem, pierwszy pokos i potraw. Wola Starogrodzka. Tel: 513 301 591

ŁUBIN gorzki wąskolistny. Cena-:1.50zł za kilogram Tel: 607 952 525

SŁOMA w belach i owies. Tel: 724 114 573

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

SIANO w kostkach około 1,5 tony. Owies około 1 tony. cena do uzg. okolice Kłoczewa. Tel. 536 005 304.

OWIES 65 zł. Owies młynkowany 80 zł. Pszenżyto 60 zł. Ryki. Tel. 535 044 833.

OWIES. Moszczanka. Tel. 696 984 237.

SIANO I SŁOMA w belach, pogodne, składowane pod dachem, pierwszy i drugi pokos, możliwy transport. Cena do uzg. Ułęż. Tel. 793 114 534.

MARCHEW ekologiczna. Buraczki czerwone. Cebula. Ziemniaki odmiana katania oraz sadzeniaki. Paprotnia. Tel. 608 887 301.

SŁOMA w belach 120/130. Kruszyna. Tel. 660 387 436.

ZBOŻE - żyto, pszenżyto, owies, mieszanka zbożowa, Słoma w belach 120, Siano w kostkach. Nowodwór. Tel. 694 825 530.

SIANO w belach i sianokiszonka. Cena do uzg. Maciejowice. Tel. 798 524 880.

PSZENŻYTO ozime,. zboża jare: mieszanka, owies Bingo, jęczmień Kucyk, pszenica Aura. Słoma i siano w belach po pasówce, rozmiar 120 cm. Cena do uzgodnienia. Okolice Trojanowa. Tel. 606 218 814.

OWIES, różne odmiany, po centrali. Cena do uzg. Ryki. Tel. 605 340 777.

ZIEMNIAKI jadalne, odmiana owacja. Uprawiane tylko na oborniku duże i średnie. Cena do uzg. Możliwość dowozu Ryki - Dęblin. Tel. 603 437 844.

SIANO w belach. Tel. 512 189 456.

SŁOMA owsiana w kostkach. Górki. 8 zł/szt Tel: 515 073 247

ZIEMNIAKI odpadowe, jadalne i kaliber sadzeniaka katania, ricarda, jurek, owies odmiany Bingo. Okolice Maciejowic. Tel: 606 637 090

PSZENŻYTO jare dublet na siew. Okolice Ryk. Tel: 782 158 933

OWIES bingo dla koni i bydła lub do siewu. Tel: 668 973 862

BALOTY sianokiszonki. Czernic. Cena 120 zł. Tel. 660 844 118.

ZBOŻE: pszenica ozima, pszenżyto, owies, 2 rok po centrali. Jakubówka. Cena do uzgodnienia. Tel. 889315347.

ZBOŻE pszenżyto. Okolice Ryk. Tel. 667643262.

OWIES jary Rambo, pszenica jara Merkawa, Narva, łubin biały Oskar, ziemniaki jadalne Owacja, Otolia, Marabez, Oberon, Satiaa. Zalesie Kolonia. Cena do uzgodnienia. Tel. 501 551 436.

OWIES. Okolice Ryk. Cena 50 zł. Tel. 81 8654 972.

OPAŁ
SPRZEDAM

DREWNO OPAŁOWE sosna łupany 200 zł. Opał brzoza łupany 300 zł. Dąb 330 zł. Korytnica. Tel. 607 607 700.

DREWNO opałowe sosna, dąb lub osika, możliwy dowóz. Okolice Stężycy. Cena 130 - 240 zł/mp. Tel: 663 953 782

AGD RTV
SPRZEDAM

PIEKARNIK elektryczny nieużywany, na dwie blaszki, grill, rożen, cena 350 zł do neg. Okolice Kłoczewa. Tel. 507 638 680.

PRALKA typu Frania, cena do uzg. Ok. Maciejowic. Tel. 508 644 245.

KUCHNIA gazowa 4-palnikowa z piekarnikiem gazowym oraz szer. 60cm, kolor biało-brązowy, cena 250 zł do neg. Tel. 795 862 073.

MEBLE
SPRZEDAM

MEBLE - wersalka, 2 fotele, ława, w dobrym stanie, cen do uzg. Tel. 507 114 046.

KRZESŁA miękkie 6 szt. półka na książki. 2 szafki nocne. Szybka przed kominek. Kilimy i chodniki (krosna). Tel. 507 533 143.

FOTEL dwuosobowy, rozkładany, stan dobry. Dęblin. Tel. 661 199 221.

KRZESŁA 6 szt. plus 2 szt. z innego kompletu. kolor tapicerki czarny ekoskóra, bez śladów użytkowania, stan bdb, nadają sie do domu i do biura. Zainteresowanym prześlę zdjęcia. Ryki. Tel. 662 121 322.

BUDOWLANE
SPRZEDAM

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

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

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

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

DREWNO TARTACZNE sosna cena 500 zł/ m3. Tel. 607 607 700 .

PARKIET BUKOWY o wym. 40x7 cm, gr 2,20 cm. ilośc 28 mkw, Cena 30 zł/mkw. Tel. 507 114 046.

RUSZTOWANIA warszawskie,

SKUP AUT. KASACJA
Dobre ceny. Dojazd gratis
Gotówka od ręki
660 454 255

SKUP KONI
w każdej kondycji
Szybka płatność - dwa dni

517 055 016
506 385 510

SKUP BYDŁA I CIELĄT
KONKURENCYJNE CENY
- byki - jałówki - krowy - konie
wysyłam na export
ODBIÓR Z GOSPODARSTWA W KAŻDEJ KONDYCJI
PŁATNOŚĆ GOTOWKĄ LUB SZYBKIM PRZELEWEM

tel. 519 136 146, 506 385 510

SKUP ZBÓŻ
RÓWNIEŻ Z PRZEZNACZENIEM NA GORZELNIĘ / MINIMUM 10 TON
Zapewniam transport i odbiór z gospodarstwa
518 048 715

SKUP ZBOŻA
• żyto • owies
• pszenżyto i inne
Magazyn Żelechów lub odbiór z gospodarstwa
508 151 622

eprasa.pl e6653e0107



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

POSADZKI

MIXOKRETEM UDZIELAM GWARANCJI NA POZIOM

WYLEWKI ANHYDRYTOWE

TYNKI AGREGATEM



T. Panasiewicz - 663 776 972

cena 79 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

BLACHA akrylowa biała trapezowa T18 6, cena 15 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI betonowe 12 szt. cena do uzg. Okolice Kłoczewa. Tel. 536 005 304.

BLACHA akrylowa biała trapezowa T18 0,5x65cmx200cm, cena 15 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHY akrylowe różne dł i różne kolory, końcówki z produkcji, cena 22 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA czarna 6mm 1x2, cena 4 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

PRĘTY żebrowane fi.12, cena 36 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PRĘTY żebrowane fi.8 po 6mb długości, cena 3 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PROFIL na słupki 40x40x3 tanio, cena 12 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

CEOWNIKI ocynkowane 40x30x1,5 za pół ceny, za 3 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

CEOWNIK z/g 50x20x1,5 za pół ceny, po 3 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

KĄTOWNIK z/g 20x20x1,5 sztangi 6mb, cena 1,34 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

DWUTEOWNIKI używane 100 i 140, cena 2,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RURY na słupki ocynkowane fi. 42x1,5mm cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RURY na słupy do wiat używane, fi.219x5, cena 2 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RURY na słupy do wiat nowe fi.159x5 4mb dł. cena 75 zł/mb. Kozienice Stawex. Tel. 486145069, 888 302 303.

SŁUPY ocynkowane zdjęte z konstrukcji 3szt. 530cm dł. cena 2 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUKI ocynkowane 60x40x1,3 II gatunek. cena 5 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI ocynkowane 60x40x1,3 I gat. za pół ceny z marketów, cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

PRZESŁA ogrodzeniowe 100cm x 220 cm, tanio 45 zł/szt. Garwoli Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

BRAMA ze słupkami, cena 1500 zł/kpt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RUSZTOWANIA warszawskie, cena 79zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

KSZTAŁTOWNIKI ocynkowane na poziome płoty gięte z blachy dł. 2 i 2,5mb, cena 18 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

KRATKI WEMA ocynkowane , cena 6 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

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

BETONIARKA pój. 150l, stan dobry, siłowa. Cena do uzgodnienia. Tel: 600 742 545

SŁUPKI z nowej rury. 1,1/4 cala, Cena 9 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303.

SŁUPKI z nowej rury fi 53x2. Cena 12 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 48 614 50 69.

ZWIERZĘTA SPRZEDAM

JAŁÓWKA simental, po wycieleniu, mleczna, cena do uzg. Okolice Trojanowa. Tel. 666 252 509.

TUCZNIK, waga okólo 120 kg. Okolice Ryk. Tel. 669 117 575

KACZORY i kaczki, sprzedam. Tel. 783 525 405.

GOŁĘBIE pocztowe mulemansy, budapeszty, rok 2024 - 2025, 14 szt. okazja cena około 10 zł/szt. Okolice Ryk.

TUCZNIK na ubój waga 140kg. karmiony własną paszą, Nowodwór. Tel. 694 825 530.

TUCZNIK waga 110 kg. Okolice Kłoczewa. Tel. 724 988 325.

TUCZNIK. Okolice Ryk. Tel: 880 533 044

ROLDEKO

PRODUCENT

08-500 Ryki, Leopoldów, ul. Zielona 97

roldeko@interia.pl



ROLETY

PLISY

MOSKITIERY

ŻALUZJE

BEZ ZOBOWIĄZAŃ bezpłatny pomiar i wycena BEZ ZOBOWIĄZAŃ

✆ 793 733 400

✆ 793 933 400

www.roldeko.pl

SYSTEMY ALARMOWE ORAZ KAMERY

- bezpłatny kosztorys wybranego systemu
- szybka instalacja
- całodobowy serwis instalacji
- całodobowy nadzór Patroli Interwencyjnych

Dowiedz się więcej: Polska Firma

ASTRA

tel. 505 017 170

tel. 502 147 256



STUDNIE

Mirosław Izdebski

Dąbrówka Stany 74

✔STUDNIE WIERCONE
✔POMPY CIEPŁA
✔DESZCZOWNIE
✔ODWODNIENIA

✆ 608 046 239

✆ 504 320 592

CENTRUM KOSTKI BRUKOWEJ

NAJWIĘKSZE CENY · NAJWIĘKSZY WYBÓR

KUCHNIO BRUKARSTWO

- KOSTKA BRUKOWA
- SYSTEMY OGRODZENIOWE
- GALANTERIA BETONOWA
- SYSTEMY ODWODNIEŃ LINIOWYCH I PUNKTOWYCH
- KAMIENIE DEKORACYJNE
- ZIEMIA OGRODOWA
- KRUSZYWA I CEMENT
- ŚRODKI DO CZYSZCZENIA I IMPREGNACJI KOSTKI BRUKOWEJ, DACHÓW I ELEWACJI

USŁUGI

- UKŁADANIE KOSTKI BRUKOWEJ
- TRANSPORT (WYWROTKA / HDS)
- ROBOTY ZIEMNE (KOPARKA, KOPARKO-ŁADOWARKA, MINI-KOPARKA)
- CZYSZCZENIE I IMPREGNACJA KOSTKI BRUKOWEJ, DACHÓW I ELEWACJI



RYKI, ul. Słowackiego 26 ✆ 691 858 448

Polbruk FORBET galabeton ZOYA LITHARE JADAR BRUK-BET

eprasa.pl e6653e0107

KURY nioski, 70 tygodniowe, niosące. Cena 22 zł/ szt. Tel. 509348264.

KLACZ zimnokrwista, kasztanka, 20 miesięcy, spokojna. Okolice Ryk. Cena do uzgodnienia. Tel. 609 334 333.

ZWIERZĘTA
KUPIĘ

KOZA MLECZNA w ciąży, okolice Ryk. Tel. 693 515 461.

KOZA mleczna, najchętniej zakoconą, kupię. Tel. 693 515 461.

ZWIERZĘTA
ODDAM



ZAADOPTUJ ślicznego SZCZENIAKA. Okolice Maciejowic. Tel. 500 874 431.

PIESKA ODDAM. Roczny, czarny mały, grzeczny. Okolice Kłoczewa. Tel. 503 140 272.

RÓŻNOŚCI
SPRZEDAM

ROWER górski , kolor srebrny, hamulce tarczowe, amortyzatory, przerzutki sumano 7/3 stan b.dobry, cena do uzg. Tel. 692 945 589.



BUTY Piłkarskie Adidas KAISER 5 (Turfy Orlik) - rozmiar 42. Nowe (po jednej gierce) bez śladów użytkowania. Cena do uzg. Tel. 505 049 182.

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

ZLEWOZMYWAK stalowy nowy, 80x50 1 komora + ociekacz. Cena 65 zł. Ryki. Tel. 606 282 014.



ROWER Kross MTB LEA rozmiar koła 24", amortyzator rama aluminiowa, napęd 7x3 21 przerzutek shimano, hamulce v-brek, gratis podnóżek, rower mało używany, jak nowy. Idealny na Komunię. Tel: 795 005 141

ROWER 28, męski, elektryczny, nowy. Garwolin. Cena do uzgodnienia. Tel: 502 438 054

ROWER holenderski „sparta" z silnikiem spalinowym, Sachs 30. Pilawa. Cena do negocjacji. Tel: 604 656 549 / 662 832 058

RÓŻNOŚCI
KUPIĘ

KUPIĘ klika dębów. Tel. 604 902 433.

RÓŻNE



KAMERALNY, domowy żłobek w Żelechowie. Indywidualne podejście w małych grupach. Język angielski i terapia sensoryczna. Duży, piękny ogród. Sprawdzony catering. Pełne dofinansowanie. Wioska Omika Baby. Tel: 881 664 474

PRACA
DAM

PRACA dla mężczyzn w gospodarstwie sadowniczym, mieszkanie na miejscu. Sobienie Jeziory. Tel: 602 357 597

RODZINNY Park Tematyczny Las Odkrywców w Ułężu zatrudni pracowników na stanowiska: Pracownik Obsługi Parku, Pomoc Kucharza oraz Pracownik Serwisu Sprzątającego. Jeśli jesteś osobą otwartą, uśmiechniętą, lubisz kontakt z ludźmi i cenisz pracę w otoczeniu przyrody – dołącz do naszego zespołu! Nie wymagamy doświadczenia – wszystkiego Cię nauczymy. Zadzwoń lub wyślij CV: 507 102 548, praca@lasodkrywcow.pl. Czekamy właśnie na Ciebie.

PRACA przy elewacjach i dociepleniach. Atrakcyjne wynagrodzenie. Możliwość długotrwałej współpracy. Osoby tylko z doświadczeniem. Szczegóły pod numerem telefonu. Tel. 695 725 656 .

ZATRUDNIĘ pracowników do zakładu kamieniarskiego. Ryki. Atrakcyjne wynagrodzenie. Tel. 536 053 072.

ZATRUDNIĘ osobę do pracy w szkółce krzewów ozdobnych w Rębkowie. Praca dodatkowa. Tel. 694 331 373



ZATRUDNIMY Mechanika Samochodowego do samodzielnych napraw, prac eksploatacyjnych, współpracy z doradcami. Wymagane min. 2 lata doświadczenia, dokładność, dobra organizacja i prawo jazdy kat. B. Tel. (22) 541-14-90

ZATRUDNIMY osobę na stanowisko: operator linii produkcyjnej. Praca zmianowa, cztery dni w tygodniu. Wolne piątki. Zapewniamy przyuczenie w niezbędnym zakresie. Adres zakładu: Pilawa, Dworcowa 5. Tel: 22 742 14 80

STACJA Demontażu Pojazdów w Rykach zatrudni pracownika do rozbiórki samochodów, mile widziane doświadczenie, praca stała, umowa o pracę, zgłoszenia osobiste. Tel: 609 666 733

PRACA przy układaniu kostki brukowej. Samogoszcz. Tel: 792 633 883

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.

USŁUGI elektroinstalacyjne i remontowo-budowlane. Tel. 609 787 163.

SOLIDNE MALOWANIE dachów i wymiana orynnowania. Tel. 518 746 036.

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.

OFERUJEMY profesjonalną dostawę oraz montaż: klimatyzacji, wentylacji, rekuperacji . Zapraszamy do kontaktu tel. 607 971 769 w celu bezpłatnej wyceny i konsultacji. Wystawiamy FV.

DOCIEPLENIA poddaszy pianą pur certyfikowany produkt piana niemiecka jakość otwarto komórkowa. Tanio szybko i solidnie! Szczegóły pod nr telefonu 695 725 656

USŁUGI koparko ładowarką, szeroki zakres prac ziemnych, okolice Ryki Nowodwór. Tel. 726 389 778

Wójt Gminy Nowodwór informuje,

iż na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Nowodwór i stronie internetowej, znajduje się wykaz lokali użytkowych wchodzących w skład gminnego zasobu nieruchomości Gminy Nowodwór, przeznaczonych do oddania w najem w drodze bezprzetargowej. Wykaz zawiera lokal położony w miejscowości Nowodwór o powierzchni 22 m2 .

/-/ Wójt Gminy Nowodwór
mgr inż. Ryszard Piotrowski

WYKOŃCZENIA wnętrz, malowanie, gładzie gipsowe, panele, płytki itp. Tel: 514 062 506

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

TOWARZYSKIE

MĘŻCZYZNA 45 lat, szczupły, wysoki, bez nałogów., pozna kobietę w wieku 35-45 lat, z Ryk lub okolic. Poważny związek. Tel. 735 018 123.

EMERYT pozna samotną, wysoką, niepalącą Panią 55-68 lat. Tel. 519 816 843.

ODDAM
ZA DARMO

SKRZYNKI drewniany po jabłkach, dam bezpłatnie, wym. 60x40x20, po jabłkach, Tel. 507 114 046.

Gmina Miastków Kościelny kontynuuje realizację programów Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wspierających osoby z niepełnosprawnościami i ich opiekunów: „Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnością" oraz „Opieka wytchnieniowa" – edycje 2026.

Zadania finansowane są ze środków Państwowego Funduszu Celowego - Funduszu Solidarnościowego.

Głównym celem pierwszego Programu - **„Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnością"- edycja 2026** jest wprowadzenie usług asystencji osobistej jako formy ogólnodostępnego wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym, co pozwala zwiększyć szanse osób z niepełnosprawnościami na prowadzenie bardziej samodzielnego i aktywnego życia – informuje Beata Pazura, kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Miastkowie Kościelnym.

Z usług asystenta mogą skorzystać osoby z niepełnosprawnościami posiadającymi orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności albo traktowane na równi z ww. orzeczeniami, a także dzieci od 2. do 16 r. ż. z orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami w pkt 7 i 8 w orzeczeniu.

Asystenci wspierają uczestników Programu w różnych sferach życia, w tym: w czynnościach samoobsługowych, w prowadzeniu gospodarstwa domowego i wypełnianiu ról w rodzinie, w przemieszczaniu się poza miejscem zamieszkania, w podejmowaniu aktywności życiowej i komunikowaniu się z otoczeniem.

W ramach Programu zaplanowano:
a) wsparcie asystenta osobistego dla 17 osób z niepełnosprawnościami, w tym: 14 wymagających wysokiego poziomu wsparcia, w tym:
- 5 osób z niepełnosprawnością sprzężoną w stopniu znacznym
- 6 osób niepełnosprawnością w stopniu znacznym
- 2 osoby z niepełnosprawnością sprzężoną w stopniu umiarkowanym,
- 3 osoby z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym
- 1 dziecko od. 2. do 16 r. ż. z orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji;
b) zatrudnienie 16 asystentów;
c) 4520 godzin usług asystenta.
Całkowita wartość Programu to 264561,48 zł. Całość tej kwoty stanowi dofinansowanie.

Adresatami drugiego Programu - **„Opieka wytchnieniowa" – edycja 2026** są członkowie rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad dziećmi od 2. do 16 r. ż. z orzeczeniem o niepełnosprawności lub nad osobami z niepełnosprawnością posiadającymi orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności albo traktowane na równi z ww. orzeczeniem.

Program umożliwia im uzyskanie doraźnej, czasowej pomocy w formie usług opieki wytchnieniowej poprzez odciążenie od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki nad osobą z niepełnosprawnością, zapewnia czasowe zastępstwo w tym zakresie. Takie wsparcie pozwala osobom zaangażowanym na co dzień w pomoc niepełnosprawnemu członkowi rodziny na dysponowanie czasem, który mogą przeznaczyć na odpoczynek czy załatwienie niezbędnych spraw życiowych.

W ramach Programu zaplanowano:
a) usługi opieki wytchnieniowej dla 6 rodziców osób z niepełnosprawnościami, w tym:
- 3 rodziców sprawujących opiekę nad osobą z niepełnosprawnością w stopniu znacznym,
- 3 rodziców sprawujących opiekę nad dzieckiem z orzeczeniem o niepełnosprawności;
b) zatrudnienie 6 opiekunów;
c) 485 godzin usług opieki wytchnieniowej, w tym 310 dla rodziców osób z niepełnosprawnością w stopniu znacznym i 175 dla rodziców dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Całkowita wartość Programu to 27208,50 zł. Całość tej kwoty stanowi dofinansowanie.

Za usługi asystencji osobistej oraz usługi opieki wytchnieniowej uczestnicy nie ponoszą odpłatności.

Oba Programy realizowane są przez jednostkę organizacyjną Gminy Miastków Kościelny - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Miastkowie Kościelnym.



eprasa.pl e6653e0107

UCZYLI SIĘ BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

Kinga Zawodnik, ambasadorka kampanii „Znam te numery”, odwiedziła szkołę w Nowej Rokitni. Podczas spotkania mówiła o tym, jak ważna jest ostrożność w internecie



Popularna influencerka i prezenterka telewizyjna, jest ambasadorką ogólnopolskiej kampanii społecznej ZnamTeNumery (fot. SP Nowa Rokitnia)



Ważnym przesłaniem spotkania było to, aby dzieci dzieliły się zdobytą wiedzą również ze swoimi rodzicami i bliskimi, pomagając w ten sposób budować większą świadomość bezpieczeństwa w sieci (fot. SP Nowa Rokitnia)

Akcja jest realizowana przez Komendę Główną Policji, Telewizję Puls oraz Fundację „Pod Dębem”. Jej celem jest edukacja i ochrona przed oszustwami.

Znana influencerka i prezenterka telewizyjna poprowadziła warsztaty dla dwóch grup uczniów. W prosty i ciekawy sposób tłumaczyła, jak rozpoznawać zagrożenia w sieci, jak reagować na hejt i jak chronić siebie oraz bliskich przed oszustwami.

Ważnym przesłaniem spotkania było to, że dzieci powinny dzielić się zdobytą wiedzą także z rodzicami i bliskimi, pomagając w ten sposób budować większą świadomość bezpieczeństwa w sieci.

- *Była to niezwykle cenna lekcja, która na długo pozostanie w pamięci naszych uczniów. Spotkanie miało nie tylko charakter edukacyjny, ale także budowało świadomość odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z nowych technologii* - podkreśla Karolina Trych, dyrektor Szkoły Podstawowej im. Św. Jana Pawła II w Nowej Rokitni.

W wydarzeniu wzięli udział także zaproszeni goście, w tym wójt Stężycy Zbigniew Chlaściak, kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Stężycy Renata Kapusta-Kawka wraz z pracownikiem socjalnym Magdaleną Wojdat oraz przedstawiciele Rady Rodziców.

- *Podczas spotkania nie zabrakło serdecznych podziękowań dla pani Kingi za jej ciepło, otwartość oraz ogromne serce okazane naszej społeczności szkolnej. Warsztaty dostarczyły wszystkim wielu pozytywnych emocji i stały się prawdziwą inspiracją do dbania o bezpieczeństwo w sieci oraz reagowania na przejawy hejtu* - relacjonuje dyrektor Trych.

Orły ortografii z Dęblina

Ośmioro uczniów „Czwórki” zostało laureatami ogólnopolskiego konkursu



- Tak wysokie lokaty w skali całego kraju są dowodem ogromnej wiedzy, systematycznej pracy oraz wytrwałości naszych uczniów - podkreśla Katarzyna Dybalska, dyrektor SP nr 4 w Dęblinie

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 4 w Dęblinie mogą pochwalić się dużym osiągnięciem. W tegorocznej edycji Ogólnopolskiego Konkursu Ortograficznego „Orzeł Ortograficzny” aż ośmioro z nich zdobyło tytuł laureata.

Konkurs co roku gromadzi tysiące uczniów z całej Polski. Jego celem jest rozwijanie zainteresowania językiem polskim, nauka poprawnej pisowni oraz zachęcanie młodych ludzi do pracy nad językiem. Uczestnicy muszą wykazać się bardzo dobrą znajomością zasad ortografii i umiejętnością ich zastosowania w praktyce.

Laureatami z Dęblina zostali: Tomasz Cybula (klasa 4b) - 1. miejsce, Aleksander Ryć (klasa 8a) - 2. miejsce, Igor Załucki (klasa 8a) - 5. miejsce, Maksymilian Charkot (klasa 7a) - 7. miejsce, Joanna Cyran (klasa 6b) - 9. miejsce, Paulina Mokrzyńska (klasa 8a) - 9. miejsce, Cyprian Woliński (klasa 6a) - 10. miejsce oraz Mikołaj Kowalczyk (klasa 8a) - 10. miejsce.

- *Tak wysokie lokaty w skali całego kraju są dowodem ogromnej wiedzy, systematycznej pracy oraz wytrwałości naszych uczniów. To także efekt wsparcia nauczycieli i zaangażowania rodziców. Serdecznie gratulujemy wszystkim laureatom i życzymy dalszych sukcesów oraz nieustającej pasji do języka polskiego* - podkreśla Katarzyna Dybalska, dyrektor dęblińskiej „Czwórki”.

Pamięci 1,5 mln ofiar Niemców



DĘBLIN Uczniowie Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 w Dęblinie uczestniczyli w obchodach 84. rocznicy Akcji Reinhardt w Lublinie. Spotkanie było poświęcone pamięci milionów ofiar II wojny światowej. Podczas uroczystości był koncert młodych artystów oraz wspólna refleksja nad tragiczną historią lubelskiego getta. Rocznica nawiązuje do wydarzeń z nocy z 16 na 17 marca 1942 roku. Wtedy z getta w Lublinie wywieziono około 1600 Żydów do obozu zagłady w Bełżcu. Ten transport zapoczątkował niemiecką Akcję Reinhardt. Za jej koordynację odpowiadał niemiecki generał Reinhardt Heydrich. W trakcie akcji Niemcy zamordowali ponad 1,5 miliona Żydów. Główne uroczystości odbyły się w Filharmonii Lubelskiej (fot. ZSZ nr 2 Dęblin)

eprasa.pl e6653e0107

OSTATNIE GODZINY


Stacja I. Pan Jezus skazany na śmierć


Stacja II. Pan Jezus bierze krzyż na ramiona


Stacja III. Pierwszy upadek Pana Jezusa


Stacja IV. Pan Jezus spotyka swoją Matkę

W zadumie i z przejęciem mieszkańcy powiatu ryckiego i okolic obejrzeli Misterium Męki Pańskiej. Zorganizowane po raz pierwszy z dużym rozmachem widowisko przyciągnęło setki wiernych, którzy na dwa tygodnie przed Wielkanocą mieli okazję przeżyć wydarzenia sprzed dwóch tysięcy lat


Oddział żołnierzy rzymskich oraz słudzy arcykapłanów i faryzeuszy pojmali Jezusa w Ogrodzie Oliwnym, po tym jak wskazał Go za trzydzieści srebrników Judasz Iskariota, jeden z dwunastu apostołów, który wydał Jezusa pocałunkiem


Widowisko rozpoczęło się od sceny modlitwy Jezusa w Ogrójcu. Jezus, odczuwając śmiertelny lęk i smutek, trzy razy prosił Ojca: „Ojcze, jeśli chcesz, zabierz ode Mnie ten kielich. Wszakże nie Moja wola, lecz Twoja niech się stanie”.


Piłat, widząc, że nie osiąga celu (chciał uwolnić Jezusa, uznając go za niewinnego), a wzburzenie tłumu wzrasta, wziął wodę i umył ręce przed ludem, mówiąc: „Nie jestem winny krwi tego Sprawiedliwego. To wasza sprawa”

W parafii Najświętszego Zbawiciela w Rykach po raz pierwszy zostało wystawione Misterium Męki Pańskiej. Przygotowania trwały od wielu miesięcy. W przedsięwzięcie zaangażowanych było ponad 150 aktorów. Do tego trzeba jeszcze doliczyć wielu druhów strażaków, którzy czuwali nad bezpiecznym przemarszem ulicami miasta uczestników Drogi Krzyżowej. Porządku pilnowali także policjanci. Nie zabrakło również osób zaangażowanych w przygotowanie kostiumów, rekwizytów, scenografii, oświetlenia i nagłośnienia.

„ODPOWIEDZIAŁEM: ZROBIMY!”

Pomysł na wystawienie Misterium zrodził się rok temu, po wyjeździe grupy parafian z Ryk do Żerocina w parafii Drelów na podobne przedstawienie. Pielgrzymkę zorganizował ks. Sławomir Ochnik, który wcześniej jako wikariusz w Drelowie czuwał nad przygotowaniem Misterium. - *Parafianie zapytali wówczas, czy nie można wystawić podobnego spektaklu w Rykach, uśmiechnąłem się i odpowiedziałem: „zrobimy”* - mówi ks. Sławomir. Wspólnie dwie parafie postanowiły kontynuować dzieło.

Pomysł poparł ks. Stanisław Chodźko. - *Dla mnie jako proboszcza nie była to trudna decyzja. Lubię wyzwania i pewne ryzyko duszpasterskie, a wiedziałem też, że na księdza Sławomira można liczyć. Dotychczas dał się poznać, chociażby jako dekorator kościoła, człowiek wielkiego talentu, wrażliwości duchowej i artystycznej. Wcześniej też widziałem film z Żerocina, jak to jest dobrze doprecyzowane. Wszystko to utwierdziło mnie tylko w tym, że warto było podjąć się tego dzieła również w Rykach. Moim zadaniem właściwie było tylko błogosławić temu przedsięwzięciu* - mówi ks. Stanisław, który wcielił się również w rolę jednego z arycykapłanów.

- *Mając przychylność proboszcza zwróciłem się z zapytaniem do wspólnot działających przy parafii o zaangażowanie w pro-*


Stacja V. Szymon z Cyreny pomaga nieść krzyż


Stacja VI. Święta Weronika ociera twarz Jezusowi


Stacja VII. Drugi upadek pod krzyżem

eprasa.pl e6653e0107

ŻYCIA JEZUSA



Faryzeusze i arcykapłani tworzyli sojusz religijno-polityczny w ramach Sanhedrynu, dążąc do wyeliminowania Jezusa, którego postrzegali jako zagrożenie dla swojej pozycji i religijnego porządku



Ukrzyżowanie Jezusa Chrystusa to fundamentalne wydarzenie chrześcijaństwa, mające miejsce ok. 30 lub 33 roku n.e. na wzgórzu Golgota pod Jerozolimą

jekt realizacji misterium. Początki były trudne, niewiele osób się zgłosiło - opowiada ks. Ochnik. Jednak już na pierwsze spotkanie organizacyjne przyszło ponad 40 osób. Powołano komitet organizacyjny i ruszyły przygotowania. Do współpracy zaproszono także społeczność Zespołu Szkół Zawodowych nr 1 im. Władysława Korżyka w Rykach. Dyrektor wraz z nauczycielami i uczniami włączył się w projekt. W Misterium wzięli udział również dorośli parafianie m.in. skupieni w Akcji Katolickiej, młodzież z KSM oraz dzieci z „Niebieskich Owieczek". To było wspólne widowisko przygotowane przez parafian z Drelowa i Ryk. Powstała grupa „Zjednoczeni" na czele z p. Marleną Michalczuk, scenarzystką i reżyserką całego widowiska. - *Wszystko co robimy, robimy na chwałę Bożą* - podkreśla inicjatorka.

CZTERY AKTY W RÓŻNYCH MIEJSCACH

Aktorzy wcielili się w postacie biblijne: Jezusa, apostołów, Piłata, rzymskich żołnierzy i tłum jerozolimski. Powstały kostiumy, dekoracje i scenografia. Misterium zostało podzielone na cztery akty. Scenariusz powstał w oparciu o teksty ewangeliczne, ale nie zabrakło też inspiracji z filmu „Pasja" Mela Gibsona, czy spisanych wizji mistyczki bł. Anny Katarzyny Emmerich.

Widowisko rozpoczęło się na placu przed plebanią. Tam można było zobaczyć modlitwę Jezusa w Ogrójcu, zdradę Judasza, pojmanie Jezusa, sąd u Piłata, biczowanie i nałożenie cierniowej korony. Drugi akt przeniósł widowisko na ulice wokół parku na Jarmołówce, gdzie wierni wzięli udział w Drodze Krzyżowej z inscenizacjami poszczególnych stacji. W trzecim akcie na placu przykościelnym miało miejsce ukrzyżowanie i śmierć Jezusa. Ostatni akt ukazał złożenie Jezusa do grobu i zmartwychwstanie. - *Mam nadzieję, że ten czas z żywym słowem Jezusa Chrystusa pomógł w głębokim przeżywaniu, tego co jest związane z Triduum Paschalnym oraz Jego zmartwychwstaniem* - mówi ks. Sławomir.

Proboszcz ryckiej parafii ma nadzieję, że widowisko pojawi się w latach następnych. - *Ksiądz Sławomir, który włożył w to swoje serce i talent, zostaje w naszej parafii na kolejny rok, gotowe są profesjonalne stroje, zdobyliśmy już pewne doświadczenie, więc myślę, że będziemy się starali to kontynuować, bo to jest wielka rzecz* - podsumowuje proboszcz ryckiej parafii.

Zbigniew Jończyk

(Więcej zdjęć na www.twojglos.pl)



Stacja XIV. Pan Jezus złożony do grobu



Stacja XIII. Pan Jezus zdjęty z krzyża



Stacja XII. Pan Jezus umiera na krzyżu



Stacja XI. Pan Jezus przybity do krzyża



Stacja VIII. Pan Jezus pociesza płaczące niewiasty



Stacja IX. Trzeci upadek Pana Jezusa



Stacja X. Pan Jezus z szat obnażony

eprasa.pl e6653e0107

KAŻDA ZIMA KIEDYŚ SIĘ KOŃCZY

Mamy pierwszy dzień lata, jesieni czy zimy, ale żaden z nich nie jest tak hucznie obchodzony jak pierwszy dzień wiosny. Kto jej nie lubi? Człowiek od razu lepiej się czuje. Długa zima dała się wszystkim mocno we znaki, więc w końcu będziemy spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu. Świat staje się piękniejszy i aż chce się żyć. Jak powiat długi i szeroki, wszyscy wyszli na powitanie wiosny



SOBIESZYN To był dzień pełen wrażeń dla uczniów tutejszej szkoły podstawowej. Odbył się pokaz wiosennych przebrań, podczas którego można było zobaczyć stroje inspirowane budzącą się do życia przyrodą – nie zabrakło kwiatów, zwierząt i słonecznych motywów. W końcu po szarej zimie można było powitać bardziej kolorową porę roku (fot. SP w Sobieszynie)



NOWODWÓR Przy Szkole Podstawowej im. Wacława Nałkowskiego pojawiły się już kolorowe bratki - własnoręcznie posadzone przez uczniów (fot SP w Nowodworze)



KŁOCZEW Uczniowie „zerówki" z radością powitali pierwszy dzień wiosny, biorąc udział w barwnym i pełnym energii pochodzie. Własnoręcznie przygotowane opaski dodały wydarzeniu wyjątkowego charakteru. Podczas pochodu dzieci śpiewały wiosenne piosenki i radośnie machały przechodniom, wprowadzając wszystkich w pogodny nastrój. To była doskonała okazja do wspólnej integracji, rozwijania kreatywności oraz poznawania tradycji związanych z powitaniem wiosny (fot. SP w Kłoczewie)



DĘBLIN Tradycyjnie w powitaniu wiosny towarzyszyły symboliczne elementy - marzanna, symbol zimy oraz ludowe gaiki, oznaczające nadejście cieplejszych dni. Dzieci i młodzież z entuzjazmem brały udział w obrzędach pożegnania zimy i radosnego przywitania wiosny (fot. MDK w Dęblinie)



RYKI Ulice w mieście za sprawą najmłodszych mieszkańców tego dnia stały się bardziej kolorowe. Dzieci z Przedszkola nr 2 wzięły udział w spotkaniu integracyjnym, pełnym radości i wspólnej zabawy. Niespodziankę przygotowały panie nauczycielki które, przygotowały przedstawienie o wiośnie, wprowadzające w pogodny, wiosenny nastrój. Po przedstawieniu wszyscy udali się na przemarsz w pobliżu przedszkola, obwieścić że jest już wiosna (fot. PS nr 2 Ryki)



SOBIESZYN Pierwszy dzień wiosny w Szkole Podstawowej był pełen radości i dobrej zabawy. Obchody rozpoczęły się od konkursu na najciekawszą Marzannę – uczniowie przygotowali barwne i pomysłowe kukły, wykorzystując różnorodne materiały. Kolejnym punktem programu był konkurs przyrodniczy, w którym uczestnicy mogli sprawdzić swoją wiedzę o wiośnie. Na zakończenie wszyscy wspólnie udali się na zewnątrz, aby symbolicznie pożegnać zimę poprzez spalenie Marzanny, witając tym samym nadejście wiosny (fot. SP w Sobieszynie)



DĘBLIN Dzieci z uśmiechem i nadzieją na słoneczne dni pożegnali zimę i z entuzjazmem powitali wiosnę (fot. MDK w Dęblinie)



DĘBLIN Tradycyjnie już wiosnę w Mieście Orląt witano nad brzegiem Wisły podczas pikniku zorganizowanego przez Miejski Dom Kultury. W wydarzeniu wzięły udział dzieci z dęblińskich przedszkoli i szkół, a także uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej – nie zabrakło uśmiechu, energii i prawdziwie wiosennej atmosfery (fot. MDK w Dęblinie)

eprasa.pl e6653e0107

SOŁTYSI SPOTKALI SIĘ W UŁĘŻU



W Ułężu funkcjonuje Izba Pamięci, której pomysłodawczynią jest sołtys Anna Jurkowska. Na zdjęciu z wicemarszałkiem Markiem Wojciechowskim oraz starostą ryckim Dariuszem Szczygielskim



Pierwsze w powiecie ryckim i województwie lubelskim Forum Sołtysów było okazją do wzajemnej integracji tej funkcjonującej najbliżej mieszkańców grupy urzędników lokalnego samorządu

Na co dzień działają nie z urzędu, lecz z serca. 19 marca otrzymali życzenia i wyróżnienia. W Ułężu odbyło się pierwsze forum sołtysów powiatu ryckiego



Każdy z najdłużej urzędujących sołtysów w poszczególnej gminie otrzymał pamiątkową statuetkę. Na zdjęciu Witold Wojtachnio (sołtys Wąwolnicy w gm. Ułęż od 1990 roku) z Lilianną Dąbrowską, naczelnik Wydziału Edukacji, Promocji i Spraw Społecznych w Starostwie Powiatowym w Rykach



Józef Kapusta, sołtys wsi Stary Bazanów od 1990 roku



Witold Żmuda, sołtys Kłoczewa od 1994 roku



Genowefa Brzozowska, sołtys wsi Paprotnia od 2003 roku



Barbara Jurkowska, sołtys wsi Grabowce Dolne od 2007 roku



Maryla Szalej, sołtys wsi Rycza od 2007 roku

Z inicjatywą spotkania wyszła sołtys wsi Ułęż Anna Jurkowska. - *Od lat obserwuję różne wydarzenia integrujące koła gospodyń. Pomyślałam, że skoro 11 marca obchodzimy Dzień Sołtysa, to dlaczego nie można by zorganizować spotkania właśnie dla nich* - przyznaje Jurkowska.

Pomysł poparł starosta rycki. W organizację włączyły się gmina Ułęż i ośrodek kultury. Pomogły też mieszkanki sołectwa. Patronat nad wydarzeniem objął marszałek województwa lubelskiego Jarosław Stawiarski.

PIERWSI W WOJEWÓDZTWIE

Spotkanie było okazją do złożenia życzeń i podziękowań dla sołtysów. - *Jego rola jest mocno zakorzeniona w społeczeństwie. To organ wykonawczy w najmniejszej jednostce administracji gminy, który zabiega o inicjatywy i organizuje zebrania, informuje o decyzjach władz, ma bliski kontakt z mieszkańcami i rozwiązuje ich codzienne problemy. Sołtysi są liderami zmian, integrują społeczność i mobilizują do wspólnego działania na rzecz wspólnoty, działają nie z urzędu, ale z serca* - mówił starosta rycki Dariusz Szczygielski.

- *Jako sołtysi łączą państwo rolę gospodarza, mediatora i społecznika. Wymaga to nie tylko zaangażowania, lecz też empatii. Dzięki państwa pracy nasze miejscowości stają się miejscem zintegrowanym, bezpiecznym i przyjaznym do życia* - dodała wójt gminy Ułęż Izabela Kulik.

- *Cieszę się, że możemy się razem spotkać. Myślę, że takie forum to dobry przykład dla całego województwa, a powiat rycki jest pierwszym, który taki zjazd zaproponował. Trzeba to docenić, dlatego będę stawiał Wasz powiat za wzór takiej inicjatywy* - podkreślił wicemarszałek Marek Wojciechowski.

DOŚWIADCZENIE I PRACA DLA LUDZI

Forum miało też część edukacyjną i artystyczną. O atrybutach sołtysa mówiła dyrektor GOK w Ułężu Marzena Król. Wystąpiły też panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Baranowie.

Podczas spotkania uhonorowano wszystkich sołtysów z gmin: Kłoczew, Nowodwór, Ryki, Stężyca i Ułęż. Statuetki otrzymali najstarsi stażem.

Jednym z nich jest Józef Kapusta ze Starego Bazanowa. - *Byłem w tym czasie 25 lat radnym, 14 lat prezesem straży. Gdy zaczynałem sołtysować, zgłosili mnie mieszkańcy. Wspólnie udało nam się wyremontować wiele dróg, odbudować strażnicę, zrobić plac zabaw i parking. Na każdym pogrzebie noszę krzyż, jestem do tego pierwszy* - mówi. - *Przekonałem się, że ludzie mi ufają. Gdy leżałem w szpitalu, odwiedziło mnie bardzo wielu mieszkańców. A gdy wróciłem do domu, od niejednego słyszałem: „Aby nie rzucaj sołtysowania”* - dodaje.

„PODOBA MI SIĘ TA PRACA”

Witold Wojtachnio z Wąwolnicy w gminie Ułęż pełni funkcję od 36 lat. - *Jak tylko zostałem sołtysem, wiele robiliśmy w czynie społecznym, bo gmina nie miała funduszy. Ludzie bardzo się angażowali. Sami robiliśmy stabilizację gruntu i tym sposobem szybciej doczekaliśmy się asfaltu. To była dla nas duża zmiana, bo droga była błotnista* - mówi.

Z kolei Witold Żmuda z Kłoczewa jest sołtysem od 32 lat. - *Byłem i jestem kontaktowy, każdego wysłuchuję i pewnie dlatego wciąż mnie wybierają. To bardzo miłe* - podkreśla.

Natomiast swoje pierwsze lata w roli sołtysa ma za sobą Małgorzata Szkutnik ze Starej Rokitni w gminie Stężyca. - *Podoba mi się ta praca. Lubię kontakt z mieszkańcami. Pracujemy nad naszą remizą. Myślę, że mieszkańcy są ze mnie zadowoleni* - mówi.

Organizatorzy zapowiadają, że forum sołtysów będzie kontynuowane w kolejnych latach.

Tomasz Kępka

eprasa.pl e6653e0107

Podwójne mistrzostwo

TENIS STOŁOWY - DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA

Skrzaty i kadeci Bobrów Bobrowniki zdobyli złote medale Drużynowych Mistrzostw Województwa

Reprezentanci powiatu ryckiego zdobyli 9 medali DMW w czterech kategoriach wiekowych.

Dwa ostatnie weekendy, to turnieje Drużynowych Mistrzostw Województwa. Znakomicie w tych zawodach wypadli tenisiści stołowi z Bobrownik, którzy wygrali rywalizację wśród skrzatów i kadetów. Pięć medali podczas DMW zdobyli zawodnicy Dynama Gózd - 1 srebrny i 4 brązowe, a jeden krążek, brązowy przypadł Amatorowi Leopoldów/Rososz.

- *Sprawdziła się stara maksyma, że „ciężka praca popłaca”* - podsumował DMW Andrzej Kołodziej, trener tenisa stołowego z Bobrownik. - *Ten sukces udowodnił, że nawet z tak małej miejscowości, jak Bobrowniki mogą wywodzić się mistrzowie województwa.*



Bobry Bobrowniki - mistrzowie województwa lubelskiego wśród skrzatów (do lat 11)



Bobry Bobrowniki - mistrzowie województwa lubelskiego w kategorii młodzików (do 15 lat)

KLASYFIKACJA

SKRZATY (DO 9 LAT)

Niedźwiada, 21 marca

1. Bobry Bobrowniki
Ignacy Sochal, Aleksander Jędrys, Alan Rybaczek.
2. Dynamo II Gózd
Patryk Król, Maciej Janeczek
3-4. Dynamo II Gózd
Szymon Dadas, Adam Błażejczyk

MŁODZICZKI (DO 13 L.)

Niedźwiada, 21 marca

3-4. Dynamo I Gózd
Nikola Król, Nikola Rygielska
5-8. Dynamo II Gózd
Julia Sowa, Aleksandra Jeżewska
9-10. Bobry Bobrowniki
Sylwia Maj, Alicja Borek, Zofia Wąsik

MŁODZICY (DO 13 LAT)

Niedźwiada, 21 marca

5-8. Dynamo Gózd
Wojciech Pieńkosz, Szymon Beczek, Gabriel Mućka

KADETKI (DO 15 LAT)

Niedźwiada, 21 marca

3-4. Dynamo Gózd
Julia Mućka, Katarzyna Janeczek
5. Bobry Bobrowniki
Olga Oleszczuk, Wiktoria Marzysz

KADECI (DO 15 LAT)

Niedźwiada, 21 marca

1. Bobry Bobrowniki
Filip Rułka, Sebastian Sochal
3-4. Amator Lepoldów/Rososz
Maciej Sowa, Filip Goluch
5-8. Dynamo Gózd
Kacper Beczek, Filip Stępnicki, Adrian Filipek

ŻACY (DO 11 LAT)

Radzyń Podlaski, 15 marca

3-4. Dynamo I Gózd
Przemysław Grzyb, Piotr Błażejczyk
9-11. Dynamo II Gózd
Patryk Król, Maciej Janeczek, Jakub Woźny
Bobry Bobrowniki
Ignacy Sochal, Aleksander Jędrys, Alan Rybaczek.

ŻACZKI (DO 11 LAT)

Radzyń Podlaski, 15 marca

3-4. Bobry Bobrowniki
Sylwia Maj, Zofia Wąsik
5. Dynamo Gózd
Maria Celej, Lena Komar

„Dwójka” Ryki druga w rejonie



Koszykarki Szkoły Podstawowej nr 2 w Rykach (klasy IV-VI) zajęły drugie miejsce w zawodach rejonowych, które zostały rozegrane w Hali Sportowej Ryki

SPORT SZKOLNY - KOSZYKÓWKA

Koszykarki z Ryk zajęły drugie miejsce w półfinale wojewódzkiej szkolnej rywalizacji klas IV-VI

Do ryckiej Hali Sportowej przyjechały najlepsze drużyny z czterech powiatów: ryckiego, opolskiego, lubartowskiego i puławskiego. Nasz powiat był reprezentowany przez dziewczęta ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Rykach, pod opieką Ewy Kępki. W półfinale młode koszykarki z „Dwójki” zmierzyły się z mistrzem powiatu puławskiego, drużyną z Góry Puławskiej. Z tej potyczki Ryczanki wyszły zwycięsko pokonując rywalki 10:6.

W finale „Dwójka” z Ryk zagrała z SP Karczmiska (powiat opolski) i, niestety, tym razem podopieczne Ewy Kępki musiały uznać wyższość rywalek i zadowolić się drugim miejscem.

WYNIKI

Półfinały

PSP 2 Ryki	10
SP Góra Puławska	6
SP Karczmiska	22
SP 3 Lubartów	6

Finał

SP Karczmiska	14
PSP 2 Ryki	4

PSP 2 Ryki: Julia Chudowolska, Natalia Kolek, Katarzyna Michalak, Łucja Pasik, Lena Pawelec, Gabriela Reda, Gabriela Roczon, Helena Sęk, Aleksandra Storczyk, Alicja Szulakowska, Lena Szyszko, Julia Warowna. Opiekun: Ewa Kępka

Zabrakło kilku sekund...



Młodym koszykarzom PSP 2 Ryki zabrakło zaledwie kilku sekund, żeby wygrać półfinał wojewódzkich zawodów szkolnych

SPORT SZKOLNY - KOSZYKÓWKA

Koszykarze PSP nr 2 w Rykach zajęli drugie miejsce w zawodach rejonowych klas IV-V, a decydujące punkty stracili na kilka sekund przed końcem meczu

Do turnieju dającego prawo gry w sześciodrużynowym finale województwa lubelskiego przystąpiły trzy zespoły - z powiatów lubartowskiego, puławskiego i ryckiego. Grano systemem każdy z każdym. PSP 2 Ryki oraz SP 1 Puławy wygrały mecze z SP 3 Lubartów i o zwycięstwie w turnieju rozgrywanym w ryckiej Hali Sportowej decydował bezpośredni pojedynek pomiędzy Rykami i Puławami. Na trzy minuty przed końcem meczu Ryczanie prowadzili 11:5. Niestety, od tej chwili Puławianie rozpoczęli odrabianie strat i jak się okazało, skutecznie. Na kilka sekund przed końcem meczu był remis 11:11 i kiedy wydawało się, że będzie potrzebna dogrywka, to Puławianie wykonali rzut, który dał im dwa punkty i zwycięstwo w tym meczu.

WYNIKI

PSP 2 Ryki	14
SP 3 Lubartów	7
SP 1 Puławy	21
SP 3 Lubartów	2
SP 1 Puławy	13
PSP 2 Ryki	11

PSP 2 Ryki: Mikołaj Białach, Jakub Buczek, Wojciech Buczek, Maciej Gumułka, Kamil Całka, Franciszek Kępka, Szymon Kolek, Leon Kwiatkowski, Marcel Marciniak, Markus Marcinak, Igor Oleś, Adrian Strachota, Szymon Warowny, Jakub Więszyk. Opiekun: Sebastian Kozdrój

eprasa.pl e6653e0107

Wicelider za mocny dla Ruchu

PIŁKA NOŻNA - IV LIGA

Ruch Ryki przegrał 0:5 z Lewartem Lubartów w pierwszym wiosennym meczu na własnym boisku



Ruch Ryki przegrał wysoko 0:5 z Lubartowem pierwszy wiosenny mecz na własnym stadionie

Początek rundy wiosennej dla broniącego się przed spadkiem z IV ligi Ruchu Ryki był bardzo trudny. Najpierw mecz na wyjeździe z trzecią w tabeli Ładą Biłgoraj (porażka Ruchu 0:3), a w sobotę ryczanie podejmowali Lewarta Lubartów, wicelidera lubelskiej IV ligi. Od początku spotkania uwidoczniła się przewaga zespołu walczącego o awans do III ligi. Lubartowianie wygrywali większość pojedynków indywidualnych, stwarzali zagrożenie pod bramką Igora Ozoga, tylko dość długo nie potrafili zdobyć gola. Przełamanie nastąpiło w 36 minucie, kiedy to po strzale Bednarczyka „odczarowali" bramkę Ruchu. Niespełna minutę później było już 2:0 dla gości, a przed przerwą Lewart strzelił jeszcze dwa gole.

W drugiej części spotkania, mając w pewnym sensie „ustawiony mecz" goście nieco zwolnili tempo i już nie dążyli zbyt mocno do strzelania kolejnych goli. Efektem był tylko jeden gol, co i tak pozwoliło Lewartowi na okazałą wygraną. W tabeli Ruch spadł na 14 miejsce, bowiem Orlęta Łuków wygrały 2:0 z ostatnim w tabeli Huraganem Międzyrzec Podlaski i wyprzedziły ekipę trenera Sebastiana Kozdroja.

W niedzielę Ruch Ryki czeka bardzo ważny mecz na wyjeździe. Ryczanie w Starym Majdanie zagrają z przedostatnią Tanwią. Jesienią w Rykach było 4:0 dla Ruchu. Dla poprawienia pozycji w ligowej tabeli ten mecz piłkarze Ruchu powinni wygrać. Bo punkty trzeba zdobywać przede wszystkim z zespołami z dolnych rejonów ligowej tabeli.

WYNIKI 17 KOLEJKI

21-22 marca

Ruch Ryki	**0(0)**
Lewart Lubartów	**5(4)**

Gole: (1:0 (36') Bednarczyk, 2:0 (37') Kalita, 3:0 (40') Kalita, 4:0 (45') Najda, 5:0 (64') Kalita

Ruch: Ozóg - Gąska (85. Kornel Glodek), Kuchnio, B. Piotrowski (46. J. Wasilewski), Nastalski (46. Kuta), Rafeld, Bartosz Woźniak (80. Eze), Oleksiuk (80. Piskorz), Żelazko (80. Tchórzewski), Donda (85. Bartosz Lipiec), Bułhak. Trener: Sebastian Kozdrój

Bug - Orlęta R.P.	2:1
Hetman Z. - Granit	7:0
Orlęta Ł. - Huragan	2:0
Janowianka - Lublinianka	1:3
Tomasovia - Łada	0:3
Motor II - Tanew	4:0
Start - Tur	1:2

TABELA

1. Hetman Z.	17	49	68-6
2. Lewart	17	43	48-13
3. Łada	17	36	47-17
4. Tomasovia	17	33	40-22
5. Orlęta R.P.	17	32	39-28
6. Lublinianka	17	28	36-22
7. Janowianka	17	28	36-26
8. Motor II	17	25	30-25
9. Tur	17	22	30-31
10. Start	17	21	24-39
11. Bug	17	18	26-31
12. Orlęta Ł.	17	16	19-37
13. Granit	17	16	19-40
14. Ruch	17	14	25-50
15. Tanew	17	7	14-50
16. Huragan	17	1	10-74

NASTĘPNE MECZE

28 marca (sobota)

Hetman Zamość - Huragan Międzyrzec Podlaski, Granit Bychawa - Start Krasnystaw, Tur Milejów - Motor II Lublin, Lewart Lubartów - Tomasovia Tomaszów Lubelski, Lublinianka - Orlęta Radzyń Podlaski

29 marca (niedziela)

Tanew Majdan Stary - Ruch Ryki (13:00), Łada Biłgoraj - Janowianka Janów Lubelski, Bug Hanna - Orlęta Łuków

Czarni powalczą o awans do „okręgówki"

PIŁKA NOŻNA - A KLASA (II GRUPA)

Czarni Dęblin w sobotę na własnym boisku zagrają z GLKS-em Michów i będzie to pierwszy wiosenny mecz w II grupie A klasy. Godzinę później na wyjeździe zacznie swój mecz Amator Leopoldów/Rososz, a Mazowsze Stężyca zagra w niedzielę u siebie

W A klasie powiat rycki jest reprezentowany przez trzy zespoły. Czarni Dęblin w ostatniej kolejce rundy jesiennej wygrali 2:1 z Orłami Kazimierz i dzięki temu „przezimowali" na fotelu lidera. Czarni i Orły mają po 33 punkty i o pięć „oczek" wyprzedzają Garbarnię Kurów oraz o siedem Amatora Leopoldów/Rososz, drugiego przedstawiciela naszego regionu na tym szczeblu rozgrywek. Mazowsze Stężyca, trzeci z naszych A-klasowców, zajmuje 10 miejsce z dorobkiem 12 punktów.

CZARNI DĘBLIN

1 miejsce, 33 punkty

Dęblinianie sezon 2025/26 rozpoczęli pod wodzą nowego trenera, Daniela Cienkowskiego, który na tym stanowisku zastąpił Cezarego Adamskiego. Początek w wykonaniu Czarnych był wręcz piorunujący, bowiem osiem pierwszych spotkań Dęblinianie wygrali. Niestety pierwsza porażka jesienią 2025 przytrafiła się w dziewiątej serii gier na własnym boisku - 0:2 z Żyrzyniakiem. W następnej kolejce Czarni po raz kolejny przegrali i spadli na drugie miejsce w tabeli II grupy A klasy. O tym, na której pozycji Dęblinianie zakończą rundę jesienną decydował bezpośredni pojedynek z Orłami Kazimierz w ostatniej kolejce. Przed tym meczem Czarni tracili do Orłów 3 punkty, więc rywalom wystarczył remis, żeby na zimową przerwę zostać liderem. W 22 minucie tamtego meczu Igor Świątek dał prowadzenie Czarnym, ale goście z Kazimierza jeszcze przed przerwą wyrównali. Zwycięski gol dla Dęblinian padł w 67 minucie gry, a jego autorem był Piotr Komosa.

Drużyna prowadzona przez Daniela Cienkowskiego na wiosnę powalczy o utrzymanie pozycji przodownika w tabeli II grupy A klasy i awans do Klasy Okręgowej. Najgroźniejszym rywalem w walce o „okręgówkę" będą wspomniane Orły Kazimierz, które mają tyle samo punktów, co lider z Dęblina. Zapowiada się ciekawa walka o każdy punkt w każdej kolejce rundy wiosennej. Czy Czarni Dęblin zapewnią sobie awans wcześniej, czy też o prawo gry w „okręgówce" zagrają w ostatniej kolejce w Bochotnicy, gdzie gospodarzą Orły Kazimierz? A może ktoś inny, z dalszych miejsc, włączy się do walki o pierwsze miejsce? Najbliżej tego jest Garbarnia Kurów, która traci do liderów 5 punktów oraz Amator Leopoldów/Rososz tracący 7 „oczek".

AMATOR LEOPOLDÓW/ ROSOSZ

4 miejsce, 26 punktów

Początek ligi w wykonaniu podopiecznych Wojciecha Kryczki, to huśtawka nastrojów, bo zwycięstwa na własnym terenie piłkarze Amatora przeplatali z porażkami na wyjeździe. Na szczęście trzy ostatnie kolejki to wygrane ekipy z Leopoldowa i Rososzy i ostatecznie Amator pierwszą rundę zakończył na czwartej pozycji ze stratą 7 punktów do Czarnych i Orłów.

Do Amatora wraca Mateusz Nakonieczny, najlepszy strzelec A klasy w poprzednim sezonie. Jest spora szansa, że razem z Sebastianem Jawoszkiem stworzą superduet napastników. Bo to właśnie Jawoszek jest obecnie liderem najlepszych strzelców w II grupie A klasy z dorobkiem 24 goli w 13 meczach!.

Czy Amator jest w stanie włączyć się do walki o „okręgówkę"? Teoretycznie strata do lidera jest do odrobienia. Ale chyba Czarni i Orły nie będą tracić zbyt wiele punktów. Niemniej jednak gra się do końca, a sport widział już nie takie niespodzianki.

MAZOWSZE STĘŻYCA

10 miejsce, 12 punktów

Mazowsze sezon 2025/26 rozpoczynało z Marcinem Gajdzińskim na ławce trenerskiej, ale w trakcie rozgrywek został on zastąpiony przez Macieja Wnuka, szkoleniowca grup młodzieżowych w Mazowszu. Po rundzie jesiennej piłkarze ze Stężycy zajmują 10 miejsce z dorobkiem 12 punktów. Nad strefą spadkową podopieczni trenera Wnuka mają zaledwie 4 punkty przewagi, więc na wiosnę Stężyca czeka ciężka walka o jak najwcześniejsze zapewnienie sobie pozostania w A klasie na przyszły sezon.

TABELA PO RUNDZIE JESIENNEJ

A klasa, II grupa

1. Czarni	13	33	41-16
2. Orły	13	33	51-20
3. Garbarnia	13	28	54-25
4. Amator	13	26	61-30
5. Żyrzyniak	12	25	29-16
6. Uniszowice	13	19	41-35
7. Wilki	13	19	22-37
8. Bogucin	13	17	32-33
9. Góra Puław.	12	14	29-43
10. Mazowsze	12	12	22-40
11. Michów	13	11	22-38
12. Poniat.-Wieś	13	9	19-43
13. Zawisza	12	8	16-33
14. Leokadiów	13	6	16-46

NASTĘPNE MECZE

28 marca (sobota)

Czarni Dęblin-GLKS Michów (14:00), BKS Bogucin - Amator Leopoldów/Rososz (15:00), Garbarnia Kurów - Zawisza Garbów, Żyrzyniak Żyrzyn - GSKS Leokadiów

29 marca (niedziela)

Mazowsze Stężyca - KS Góra Puławska (11:00), LZS Poniatowa-Wieś - KS Uniszowice, Wilki Wilków - Orły Kazimierz

eprasa.pl e6653e0107

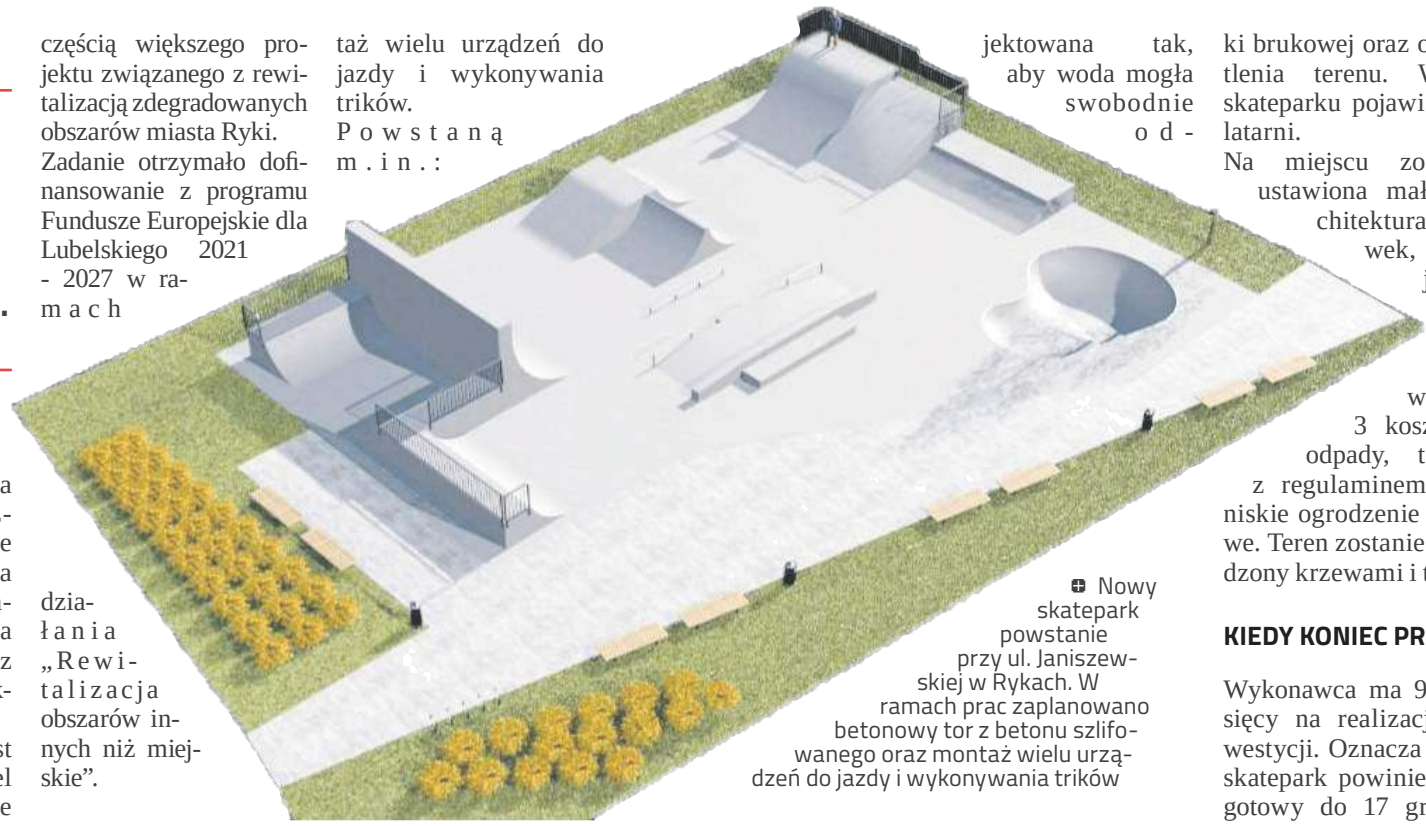
W RYKACH POWSTANIE SKATEPARK

Młodzież się doczekała. Miasto podpisało umowę na budowę nowoczesnego skateparku przy ul. Janiszewskiej

W Rykach rusza długo wyczekiwana inwestycja dla mieszkańców, szczególnie młodzieży. 17 marca burmistrz Jarosław Żaczek podpisał umowę na budowę skateparku wraz z niezbędną infrastrukturą.
Wykonawcą zadania jest Paweł Głyda, właściciel firmy Skateparki.pl ze Zgierza.

PONAD 2 MILIONY ZŁOTYCH

Koszt budowy skateparku wyniesie 2 056 822,17 zł brutto. Inwestycja jest częścią większego projektu związanego z rewitalizacją zdegradowanych obszarów miasta Ryki. Zadanie otrzymało dofinansowanie z programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021 - 2027 w ramach działania „Rewitalizacja obszarów innych niż miejskie”.



Nowy skatepark powstanie przy ul. Janiszewskiej w Rykach. W ramach prac zaplanowano betonowy tor z betonu szlifowanego oraz montaż wielu urządzeń do jazdy i wykonywania trików

CO POWSTANIE?

Nowy skatepark powstanie przy ul. Janiszewskiej w Rykach. W ramach prac zaplanowano betonowy tor z betonu szlifowanego oraz montaż wielu urządzeń do jazdy i wykonywania trików.
Powstaną m.in.: roll-in z bank rampą, grindbox z mini wall ride, platforma, poręcz prosta, spin, funbox do skoków, wall ride i quarter pipe, minirampa oraz niecka typu bowl.
Większość elementów będzie betonowa. Część powstanie z gotowych elementów, a część zostanie wykonana na miejscu. Niecka typu bowl zostanie zaprojektowana tak, aby woda mogła swobodnie odpływać do kanalizacji deszczowej.

OŚWIETLENIE I MAŁA ARCHITEKTURA

Projekt obejmuje także wykonanie dojść z kostki brukowej oraz oświetlenia terenu. Wokół skateparku pojawi się 6 latarni.
Na miejscu zostanie ustawiona mała architektura: 8 ławek, 6 stojaków na rowery, 3 kosze na odpady, tablica z regulaminem oraz niskie ogrodzenie stalowe. Teren zostanie obsadzony krzewami i trawą.

KIEDY KONIEC PRAC?

Wykonawca ma 9 miesięcy na realizację inwestycji. Oznacza to, że skatepark powinien być gotowy do 17 grudnia 2026 roku. Termin ten został wpisany w umowę.
Nowa przestrzeń ma być miejscem spotkań i aktywnego spędzania czasu dla mieszkańców Ryk.

Pomoc z Ryk trafiła na Wileńszczyznę



PSP nr 2 Ryki

W trakcie wyjazdu nie zabrakło odwiedzin miejsc pamięci



PSP nr 2 Ryki

- Ten wyjazd na długo pozostanie w naszych sercach - wyznają uczennice ryckiej „Dwójki”

Uczennice z Ryk odwiedziły Polaków na Wileńszczyźnie i przekazały paczki

Alicja Gałkowska i Emilia Paczek z klasy 7c Publicznej Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Rykach razem z nauczycielką historii Moniką Dąbrowską odwiedziły Polaków mieszkających na Wileńszczyźnie. Wyjazd odbył się w dniach 12-15 marca, a jego celem było przekazanie paczek z pomocą.
Wyjazd był możliwy dzięki współpracy ze Stowarzyszeniem Odra-Niemen Oddział Lubelski, które od 10 lat wspiera Polaków mieszkających na Kresach.
- *Każdy dzień wyjazdu obfitował we wzruszające spotkania z rodakami, które pozostaną na zawsze w naszej pamięci. Doświadczyliśmy ogromnej gościnności, życzliwości i ciepła. Witano nas jak dobrych znajomych. Radość Kresowiaków ze spotkania z Polakami była ogromna i szczera. Podkreślali, że to dla nich bardzo ważne, że Polska o nich nie zapomniała* - mówią uczestniczki wyjazdu.
Podczas wizyty uczennice i nauczycielka odwiedziły Polaków w Solecznikach, Mariampolu i Druskiennikach. Ciepło przyjęli je także księża z Miednik Królewskich i Butrymańców, gdzie uczestniczyły w niedzielnej mszy świętej po polsku.
Grupa odwiedziła też Hospicjum im. bł. ks. Michała Sopoćki w Wilnie, prowadzone przez siostrę Michaelę Rak. Było także spotkanie z uczniami i nauczycielami Gimnazjum im. Stanisława Moniuszki w Kowalczukach, którzy przygotowali dla gości wzruszający koncert.
W trakcie wyjazdu nie zabrakło odwiedzin miejsc pamięci. Uczestnicy zapalili znicze na mogiłach Polaków w Koniuchach, Ponarach oraz na wileńskiej Rossie, gdzie spoczywa między innymi serce Józefa Piłsudskiego. Odwiedzili także Kaplicę Matki Bożej Ostrobramskiej oraz miejsca związane z Adamem Mickiewiczem.
Wyjazd wsparli lokalni partnerzy. Spółdzielnia Mleczarska Ryki przekazała sery dla Rodaków, a Gmina Ryki oraz Starostwo Powiatowe w Rykach przygotowały gadżety, które trafiły do polskiej szkoły w Kowalczukach.
- *Ten wyjazd na długo pozostanie w naszych sercach* - podsumowały uczennice. Wyjazd był dla nich ważnym doświadczeniem.

eprasa.pl e6653e0107